

# 高知県津野町 「これからの中介保険のための調査」 結果の概要

1

高知県立大学  
地域共生学研究機構

## 津野町での地域共生社会の取組みとその支援

- 高知県立大学と高知県津野町は地域共生社会に向けて、以下の内容を念頭に連携協定を締結した（2024年3月27日）。
  - 津野町住民及びその家族のウェル・ビーイング向上に向けた各種調査データの分析、分析結果に基づく施策の立案・実施及び効果の評価に関すること
  - 津野町住民が安心して住み続けることができる地域づくりに関すること
  - ウェル・ビーイング向上に資する学術研究の推進に関すること
- 国は第9次介護保険事業計画を策定するにあたり「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」と「在宅介護実態調査」の二つの調査を市町村に依頼した。2023年に津野町が実施したこの二つの調査を解析し、津野町住民の健康とウェル・ビーイング向上に資する施策の提案と科学的検証を行う。→社会的処方
- 150年の歴史を有する津野町高野地区の農村歌舞伎を復活させたいという町や保存会の意向を踏まえ、高知県立大学は津野町を多面的にサポートする。→文化的処方

2

# 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

## 背景・調査項目・素集計結果

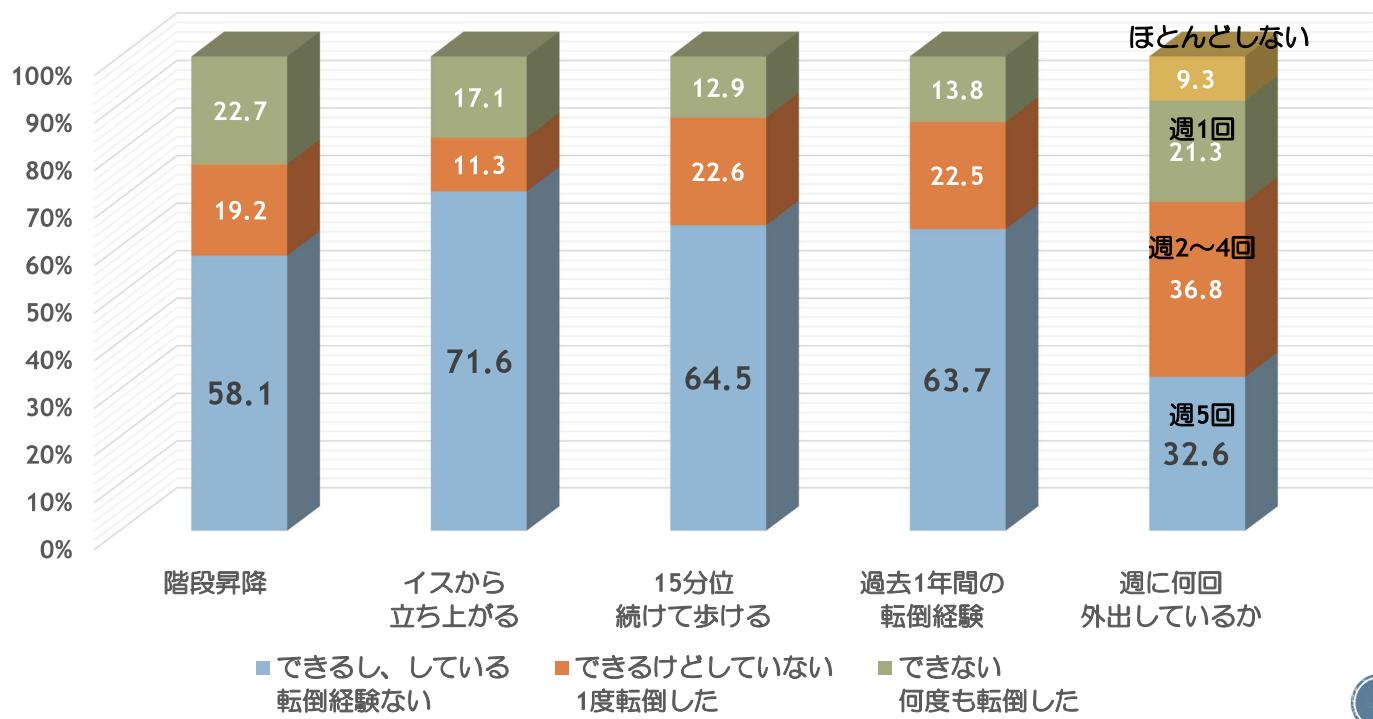
### 分析対象となる主な調査項目(変数)

調査項目	注目すべきポイント
基本属性	性別 年齢 家族構成 日常生活での介護・介助の必要性 くらしの経済状況
からだを動かす	階段昇降 椅子からの立ち上がり 15分間歩行 転倒の有無 外出頻度
食べる事、毎日の生活	固いものが食べにくい 汁物でむせる 口の渴き だれかと一緒に食事をする頻度 物忘れ 一人で外出・買物・食事の用意ができるか 新聞・本・雑誌の購読 友人宅への訪問 家族・友人への相談事 若い人に自分から話しかける趣味 生きがい
地域での活動	ボランティア活動 スポーツ活動 趣味 学習・教養 介護予防のための集いの場 老人クラブ 町内会・自治会 収入のある仕事 地域づくりへの積極的参加あるいは(世話役としての)企画運営への参加
健康について	現在の健康状態 現在の幸せの程度 最近一か月の気分(憂鬱・興味がわかない) 飲酒・喫煙 治療中の病気
認知症について	認知症症状の有無 認知症の相談窓口の認知度
津野町独自項目	津野町セラバンド体操 運動習慣 在宅支援サービス

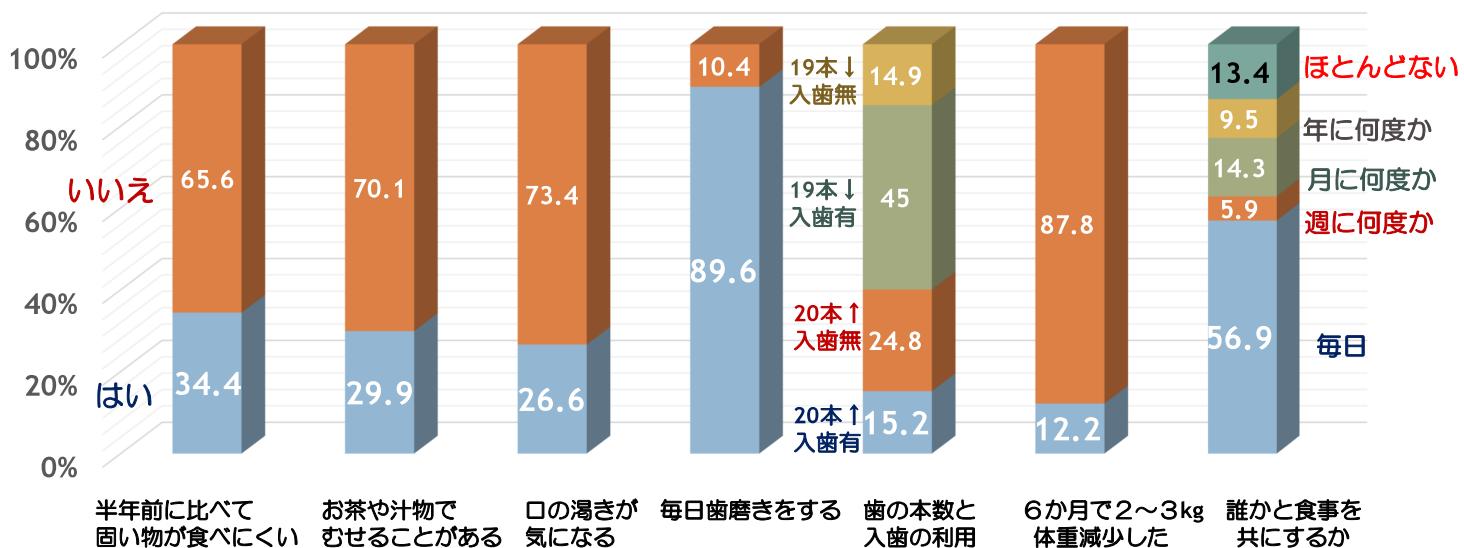
# 調査の概要と回答者の属性について

調査時期	令和5年1月	新型コロナウイルス感染症は5類感染症移行前であり、感染症対策が依然としてなされていた時期である
調査者	高知県津野町介護福祉課	津野町介護福祉課では同時期に「これからの介護保険のための調査」（在宅介護実態調査）も実施している
調査票の回収と分析対象、解析ツール	分析対象者：1497名（有効回答者、71.1%）	2105名配布し、回収数は1507（回収率：71.6%）。調査票の集計・解析等はIBM SPSS Statistics（V29.0.2）を活用
回収者の性別	男性：653名、女性：843名、未記載：1名	今後の分析の都合上、設問の未記載者はシステム欠損値として処理した。従って、対象者数は設問ごとに異なる。
平均年齢	男性： $75.9 \pm 7.5$ （65～101）歳 女性： $76.9 \pm 7.8$ （65～99）歳	75歳未満の前期高齢者：686名（45.9%）、75歳以上の後期高齢者：810名（54.1%）
家族構成	一人暮らし：296名、夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）：543名、夫婦2人暮らし（配偶者64歳以下）：78名、息子・娘との2世帯：255名、その他：263名	
介護・介助は必要性と実施状況	介護・介助は必要なし：1194名、介護・介助は必要だが受けていない：104名、何らかの介護・介助を受けている：82名	
暮らしの経済状況	大変苦しい：126名、やや苦しい：363名、ふつう：895名、ややゆとりがある：57名、ゆとりがある：8名	
住まいの状況	持家（戸建て）：1395名、持家（集合住宅）：8名、公営賃貸住宅：21名、民間賃貸住宅（戸建て）：8名、民間賃貸住宅（集合住宅）：9名、借家：13名、その他：11名	

## からだを動かすことについて（素集計）

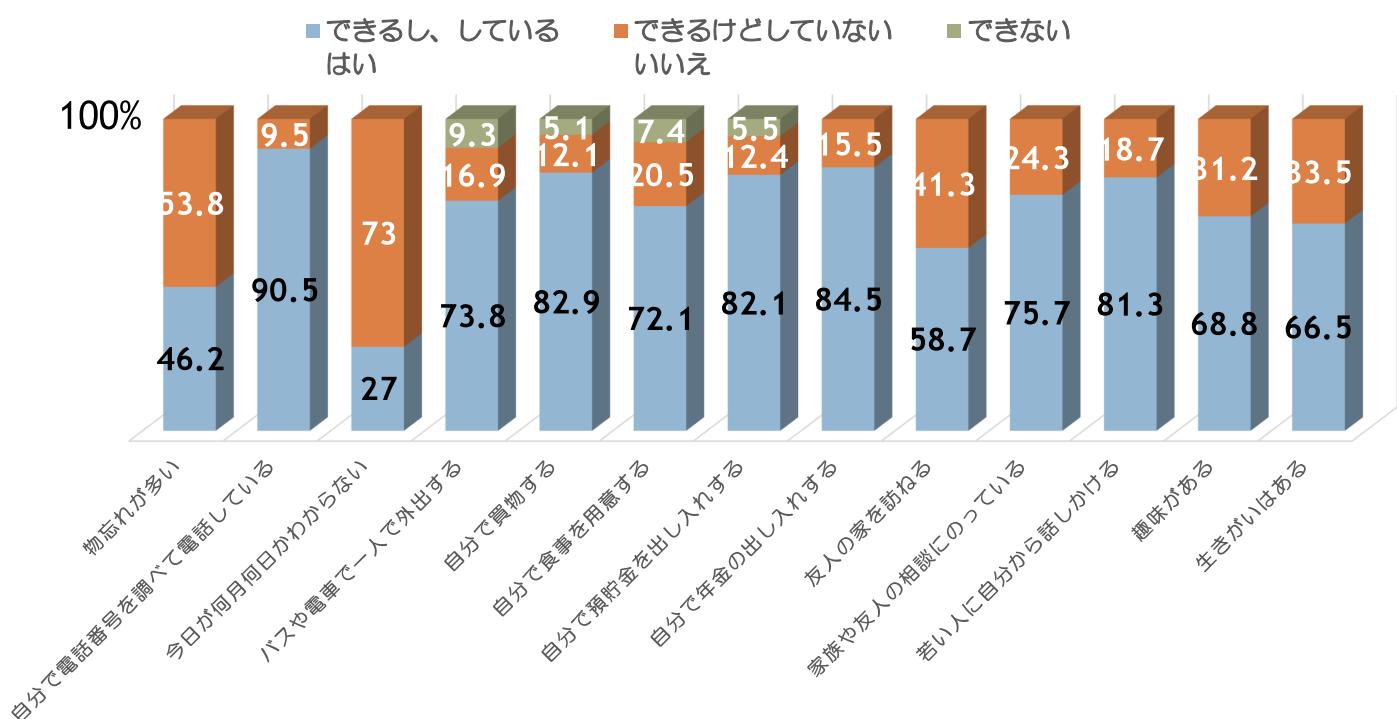


# 食べることについて（素集計）



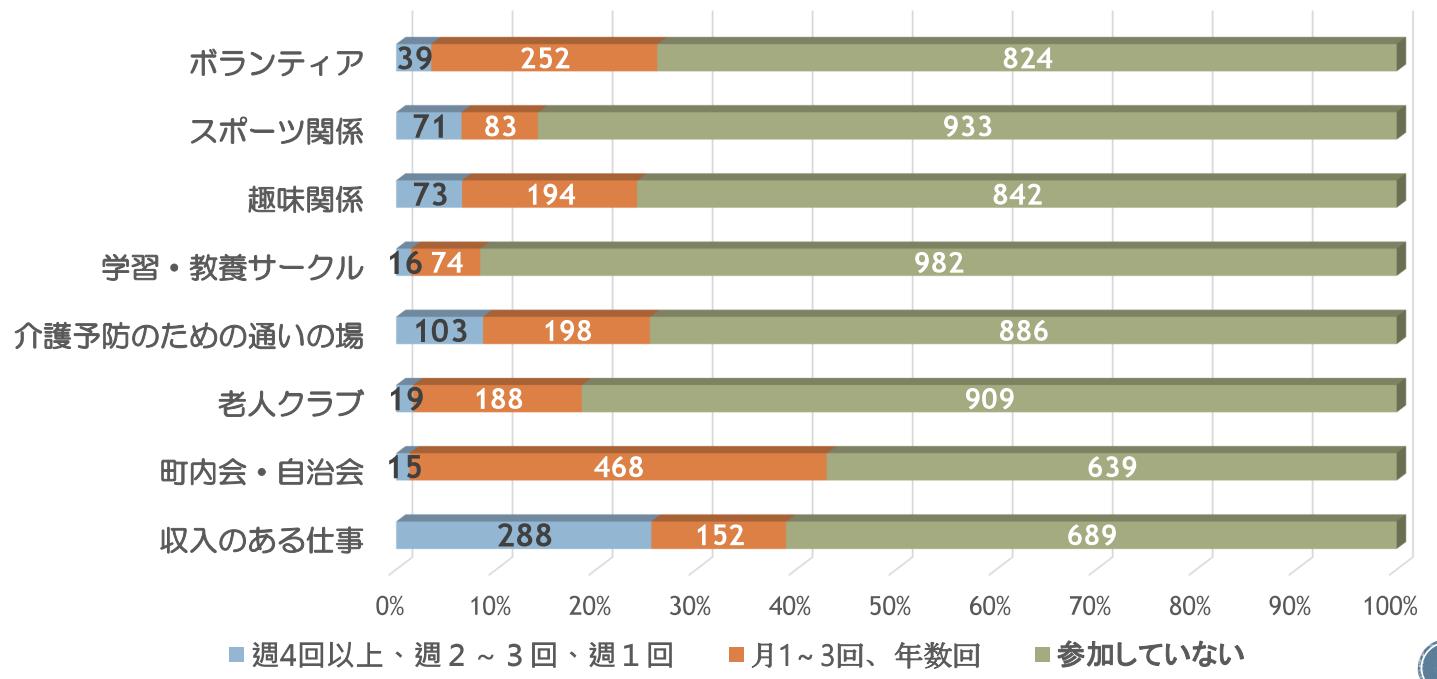
7

# 毎日の生活について(素集計)



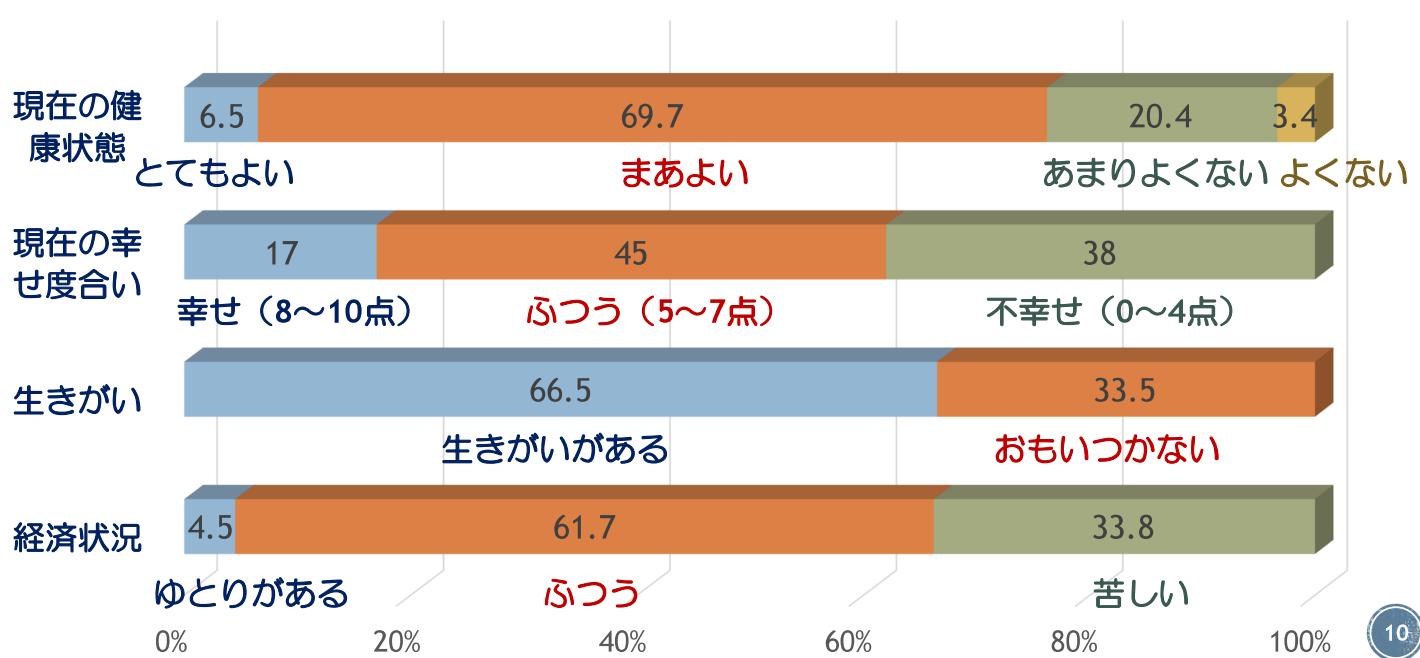
8

## 地域での活動について(素集計)



9

## 注目すべき調査項目について(素集計)



10

# 津野町の地域活動が 住民にもたらした効果を検証する

## 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の 二次・三次クロス集計結果の解析より

### 日本老年学的評価研究機構が提案する データを深堀するにあたっての作業仮説

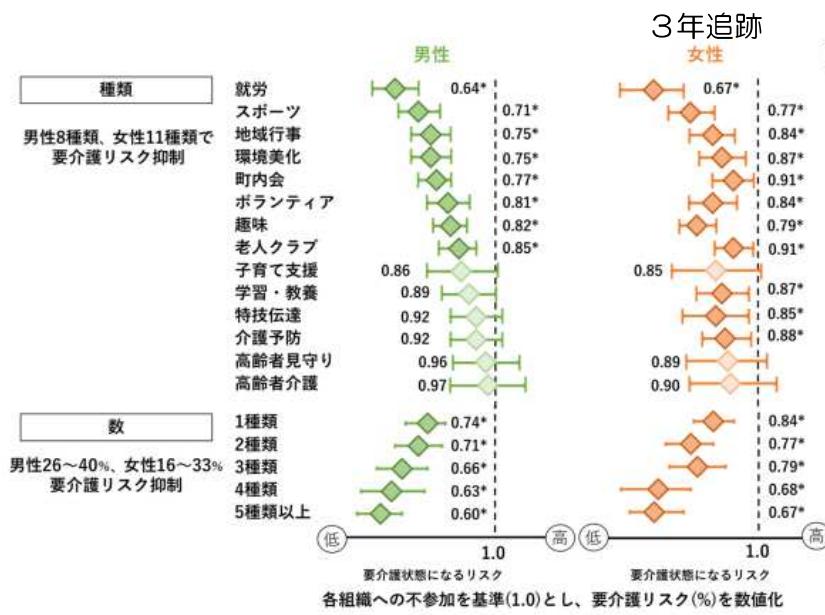
- 歩行の歩数が1日1500歩で年間約3万5千円の医療費を抑制する（国土交通省「医療費抑制効果の見える化」参考：国土交通省（H29.3.10）  
[https://www.mlit.go.jp/report/press/toshi07\\_hh\\_000107.html](https://www.mlit.go.jp/report/press/toshi07_hh_000107.html)
- 歩行時間が30分未満/日に比べ、60分以上で介護費用が5年間で最大11万円低く抑えられる。 Hirai H et al .(2021) International Journal of Environmental Research and Public Health 18(9):5004.
- 外出頻度が週1回以下に比べて、ほぼ毎日で介護費用が5年間で最大7万円低く抑えられる。 Hirai H et al .(2021) International Journal of Environmental Research and Public Health 18(9):5004.
- 社会参加・就労・スポーツ・趣味・ボランティアへの非参加に比べ、週1～2回参加することで介護費用が6年間で11～12万円低く抑えられる。 Saito M et al. (2021) Int J Environ Res Public Health, 18(10):5414.
- 要支援・要介護・リスク評価尺度で、リスクスコア1点当たり介護費用が6年間で約3.1万円かかる。 斎藤雅茂 他：日本公衆衛生雑誌  
<https://doi.org/10.11236/jph.21-056>

# 日本老年学的評価研究機構が提案する データを深堀するにあたっての作業仮説

- 歩行の歩数が1日1500歩で年間約3万5千円の医療費を抑制する（国土交通省「医療費抑制効果の見える化」参考：国土交通省（H29.3.10）  
[https://www.mlit.go.jp/report/press/toshi07\\_hh\\_000107.html](https://www.mlit.go.jp/report/press/toshi07_hh_000107.html)
- 歩行時間が30分未満/日に比べ、60分以上で介護費用が5年間で最大11万円低く抑えられる。Hirai H et al .(2021) International Journal of Environmental Research and Public Health 18(9):5004.
- 外出頻度が週1回以下に比べて、ほぼ毎日で介護費用が5年間で最大7万円低く抑えられる。Hirai H et al .(2021) International Journal of Environmental Research and Public Health 18(9):5004.
- 社会参加・就労・スポーツ・趣味・ボランティアへの非参加に比べ、週1～2回参加することで介護費用が6年間で11～12万円低く抑えられる。Saito M et al. (2021) Int J Environ Res Public Health, 18(10):5414.
- 要支援・要介護・リスク評価尺度で、リスクスコア1点当たり介護費用が6年間で約3.1万円かかる。斎藤雅茂 他：日本公衆衛生雑誌  
<https://doi.org/10.11236/jph.21-056>

13

## 8-11種類の活動と健康長寿が関連 複数の種類の活動をしているほど健康長寿と関連が強い



【高知県立大学連続講座「地域共生社会を支援する」第2回  
(2023年1月23日 講演資料p15より)

## 社会的処方

全人的ケアを進めるための地域連携の仕組みづくりの現状と展望

近藤尚己 Naoki KONDO, MD,  
PhD, 京都大学 大学院医学研究科社会疫学分野 主任教授

14

図：男女別の社会参加の種類別要介護リスク（男性:n=42,659、女性:n=48,230）  
年齢、等価所得、教育歴、婚姻状況、健康状態、喫煙、飲酒、うつ、手段的日常生活自立度、可住地人口密度を考慮

東馬場ほか、総合リハビリテーション 2021

ボランティア、スポーツ、趣味、就労、学習・教養などの**地域活動**に積極的に参加する（週1回以上）

この作業仮説を確認するためにはコホート研究の実施が必須だが、横断調査であっても両者の関連性を確認することはできる

身体を動かす、食事や毎日の生活の事が支障なくでき、地域活動を通じた**社会参加**を実感でき、ひいては健康やウェル・ビーイングの維持・向上に寄与できる（→**社会的処方**）

これらの成果を科学的に立証するためには、長期間かつ大規模な調査研究が必要とされる

疾病や障害の発症や進行を抑え、医療費や介護費用の抑制、さらには、健康寿命の延伸なども期待できる

15

## 津野町で行われている地域活動

### 1. 住民が自発的に取り組む自主的地域活動

- ボランティアのグループ
- スポーツ関係のグループ
- 趣味関係のグループ
- 学習・教養サークル

### 2. 地域での以前からの決まり事や役割、行事に関連した従来型地域活動

- 老人クラブ
- 町内会・自治会

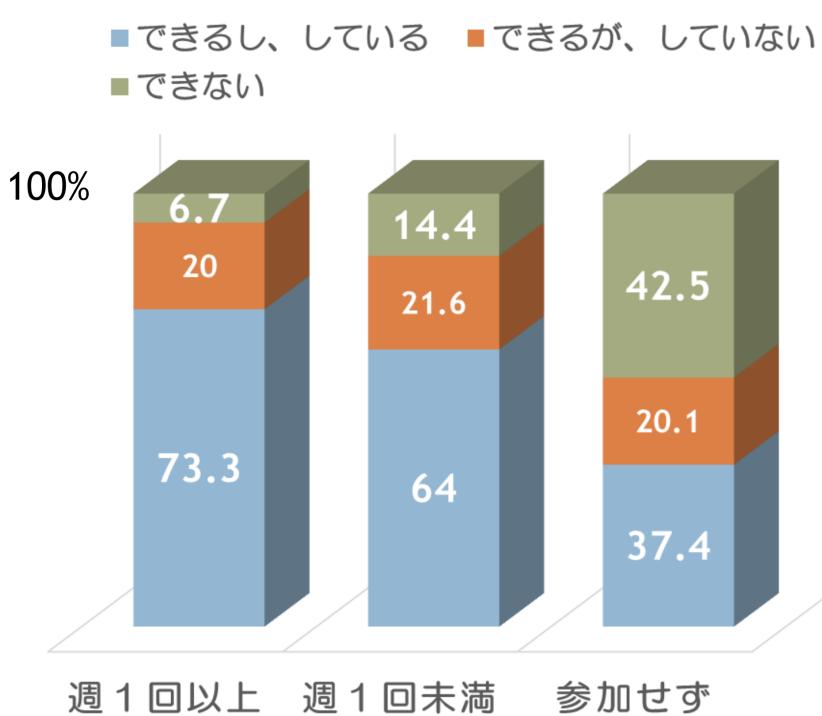
### 3. 生活を支える地域活動

- 収入のある仕事

### 4. 行政等が提案・企画する地域活動

- 介護予防のための通いの場
- 津野町セラバンド体操

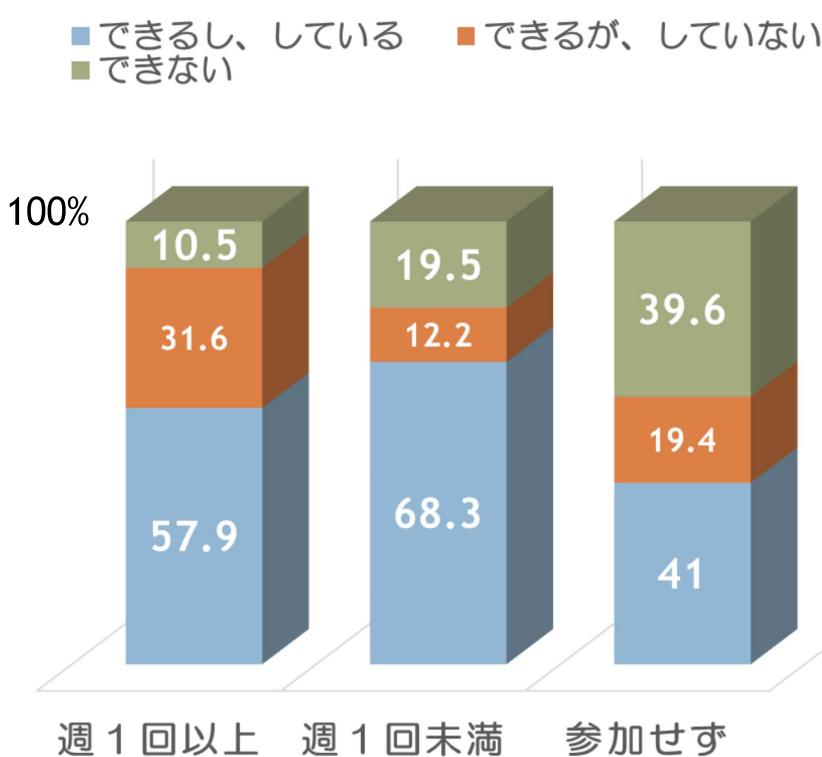
16



## ボランティア活動と身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性

後期高齢者( n=524 )でボランティア活動の参加頻度別の“15分くらい続けて歩けるか”的回答状況をみると両者の間に統計学的に有意な関連性が認められた( p<0.001 )。

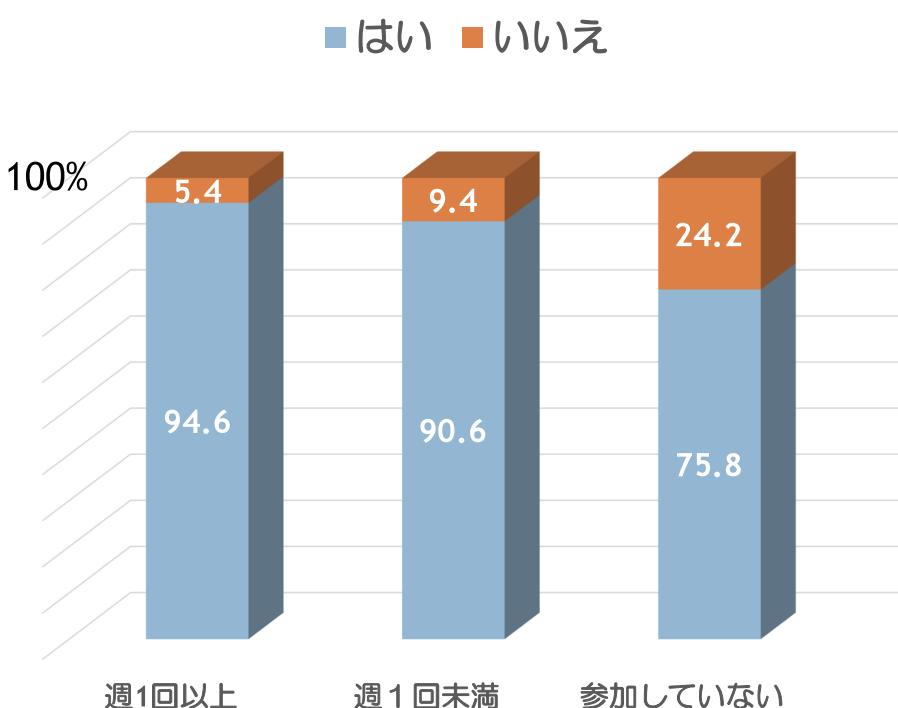
17



## スポーツ活動と身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性

後期高齢者( n=513 )でスポーツ活動の参加頻度別の“階段を手すりや壁をつたわらずに昇ることができるか”的回答状況をみると両者の間に、統計学的に有意な関連性が認められた( p<0.001 )。

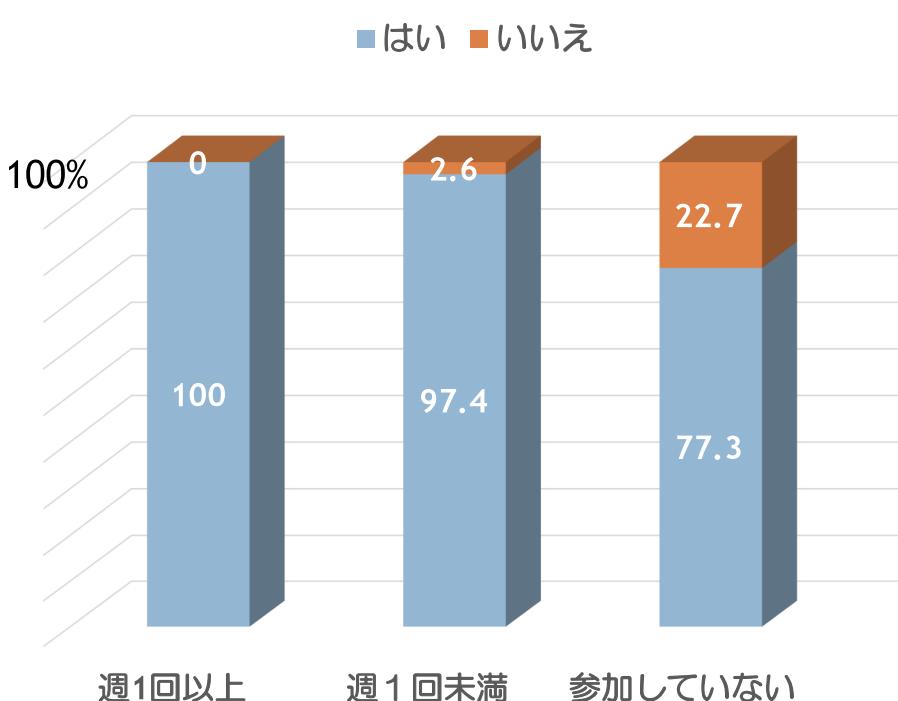
18



## 趣味関係の活動と身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性

前期高齢者 (n=585) で**趣味関係**の活動の参加頻度別の“病人を見舞うことができるか”的回答状況をみると両者の間に統計学的に有意な関連性が認められた ( $p<0.001$ )。

19



## 学習・教養サークルと身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性

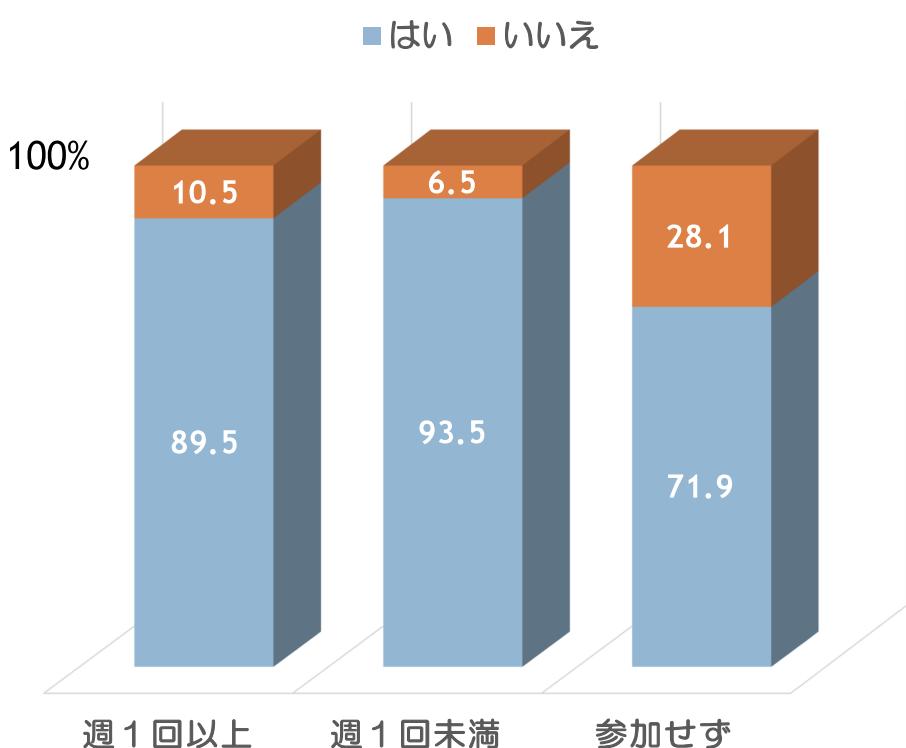
前期高齢者 (n=564) で**学習・教養サークル**の活動の参加頻度別の“家族や友人の相談にのっていますか”的回答状況をみると両者の間に統計学的に有意な関連性が認められた ( $p<0.001$ )。

20

## 地域活動と身体活動・食事・日常生活でできる事との関連①

地域活動	統計学的に有意な関連性が認められた身体活動や日常生活の行動 O : 75歳以上、Y : 75歳未満
ボランティア	手すりを伝わらず階段昇降できる(O,Y)、椅子から何もつかまらず立ち上がる(O)、15分間歩行できる(O)、週に外出する頻度(O)、固い物が食べにくい(O,Y)、物忘れが多い(O)、本日の日付を言える(O)、自分で日用品を買える(O)、家族・友人の相談に乗る(O,Y)、病人を見舞う(O)、若い人に自分から話しかける(O,Y)
スポーツ関係	手すりを伝わらず階段昇降できる(O,Y)、椅子から何もつかまらず立ち上がる(O)、15分間歩行できる(O,Y)、週に外出する頻度(O)、固いものが食べにくい(O)、物忘れが多い(O)、本日の日付を言える(O)、一人で外出できる(O)、自分で日用品を買える(O)、自分で食事の用意ができる(O)、病人を見舞う(O)、若い人に自分から話しかける(O)
趣味関係	手すりを伝わらず階段昇降できる(O)、椅子から何もつかまらず立ち上がる(O)、15分間歩行できる(O)、週に外出する頻度(O,Y)、固いものが食べにくい(O,Y)、本日の日付を言える(O)、自分で日用品を買える(O)、一人で外出できる(O)、家族・友人の相談に乗る(O,Y)、自分で食事の用意ができる(O,Y)、病人を見舞う(O,Y)、若い人に自分から話しかける(O,Y)
学習・教養	手すりを伝わらず階段昇降できる(O,Y)、椅子から何もつかまらず立ち上がる(O)、本日の日付を言える(O)、一人で外出できる(O)、自分で日用品を買える(O)、家族・友人の相談に乗る(Y)、病人を見舞う(O)

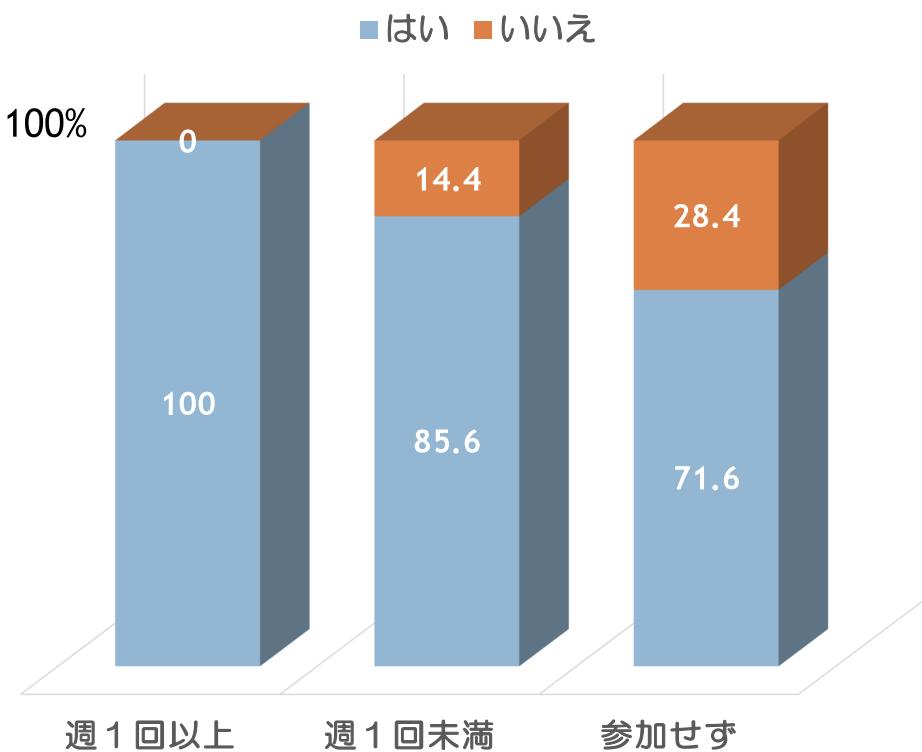
21



### 老人クラブと身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性

後期高齢者( n=538 )で老人クラブの参加頻度別の“病人を見舞うことができるか”的回答状況をみると両者の間に統計学的に有意な関連性が認められた( p<0.001 )。

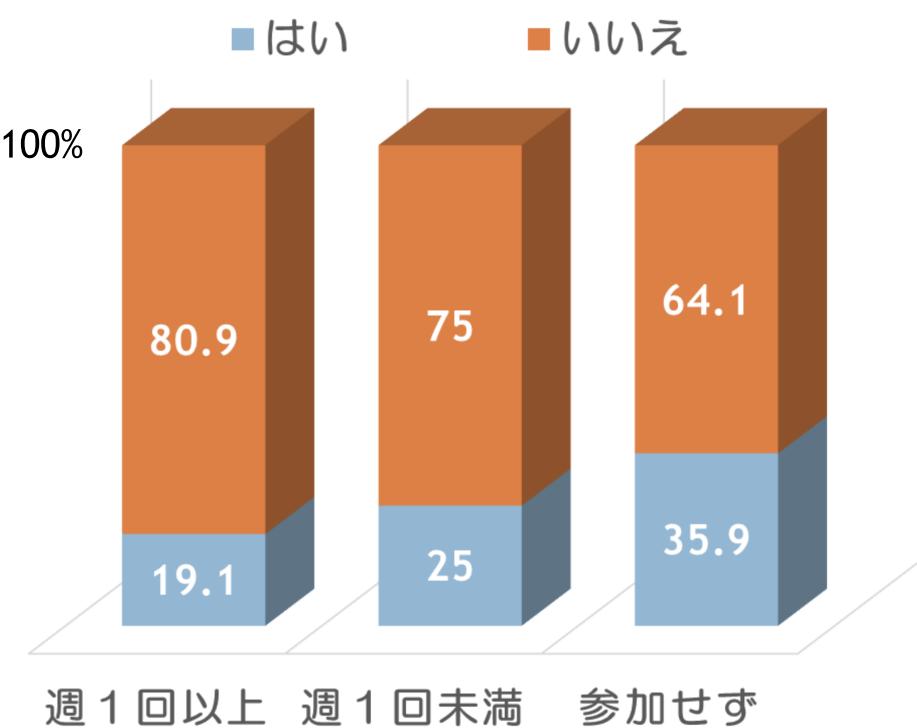
22



## 町内会・自治会と身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性

前期高齢者( n=577 )で町内会・自治会の参加頻度別の“家族や友人の相談にのってありますか”的回答状況をみると両者の間に統計学的に有意な関連性が認められた ( $p<0.01$ )。

23



## 収入のある仕事の活動と身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性

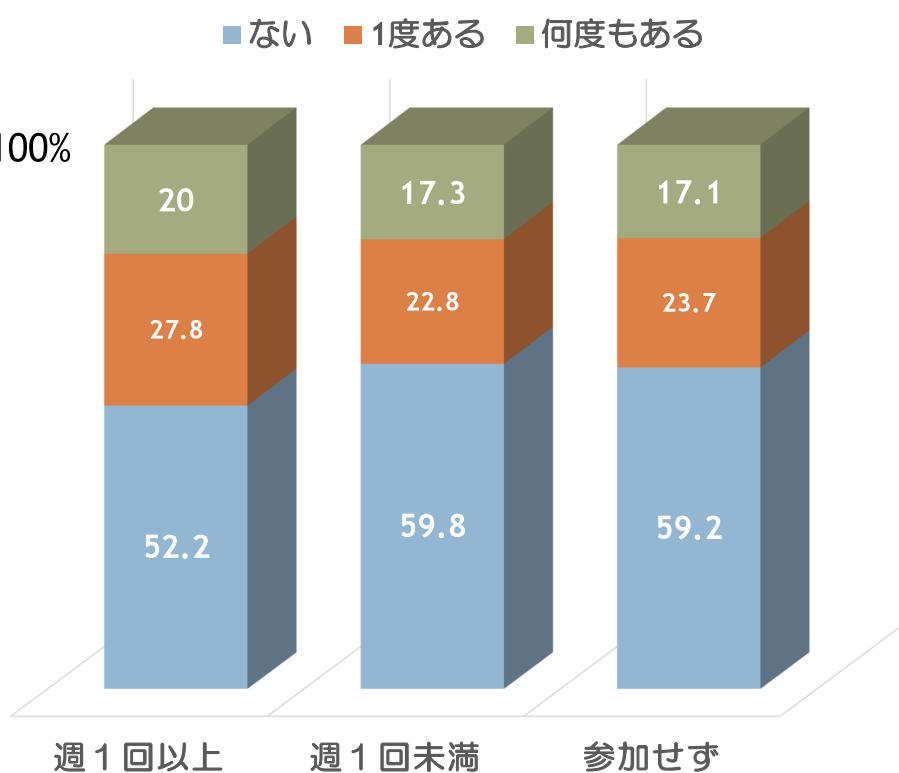
後期高齢者( n=537 )で収入のある仕事の活動の参加頻度別の“今日が何月何日かわからなくなることがある”的回答状況をみると両者の間に統計学的に有意な関連性が認められた ( $p<0.001$ )。

24

## 地域活動と身体活動・食事・日常生活のできる事との関連②

地域活動	統計学的に有意な関連性が認められた身体活動や日常生活の行動 O : 75歳以上、Y : 75歳未満
老人クラブ	手すりを伝わらず階段昇降できる(O)、椅子から何もつかまらず立ち上がる(O)、15分間歩行できる(O,Y)、一人で外出できる(O)、固いものが食べにくい(O)、自分で日用品を買える(O)、自分で食事の用意ができる(O)、病人を見舞う(O)、若い人に自分から話しかける(O)
町内会・自治会	手すりを伝わらず階段昇降できる(O,Y)、椅子から何もつかまらず立ち上がる(O,Y)、15分間歩行できる(O)、転倒した経験がない(O)、週に外出する頻度(O)、物忘れが多い(O)、本日の日付を言える(O)、固いものが食べにくい(O,Y)、お茶や汁物でむせる(O)、口が渴く(Y)、自分で日用品を買える(O)、家族・友人の相談に乗る(O,Y)、自分で食事の用意ができる(O)、病人を見舞う(O)、若い人に自分から話しかける(O)
収入のある仕事	手すりを伝わらず階段昇降できる(O)、椅子から何もつかまらず立ち上がる(O)、15分間歩行できる(O)、本日の日付を言える(O)、転倒した経験がない(O)、一人で外出できる(O,Y)、固いものが食べにくい(O,Y)、お茶や汁物でむせる(O)、口が渴く(O)、日用品を買える(O)、家族・友人の相談に乗る(O,Y)、自分で食事の用意ができる(O)、病人を見舞う(O)、若い人に自分から話しかける(O,Y)

25



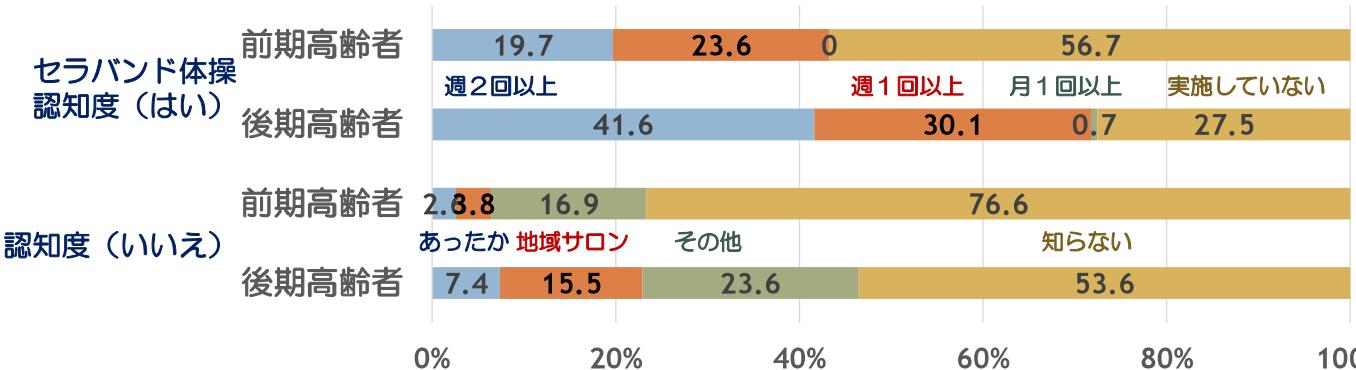
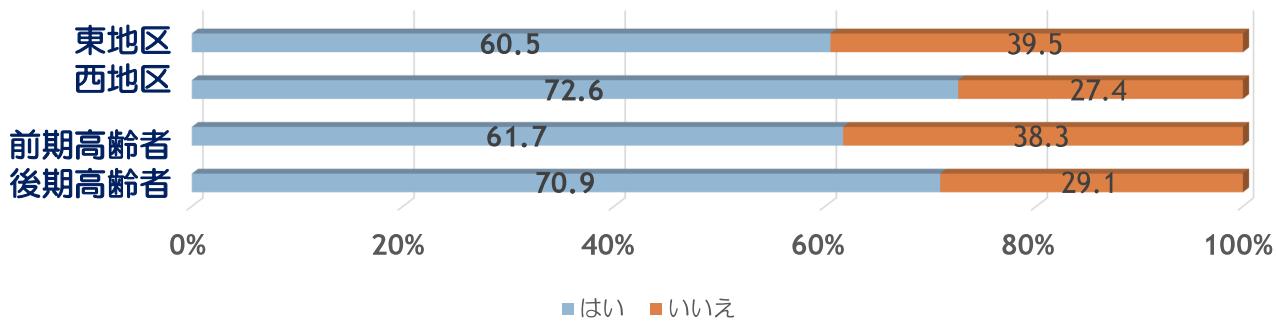
### 介護予防のための通いの場と身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性

後期高齢者( n=597 )で介護予防のための通いの場の参加頻度別の“過去1年間で転倒した経験があるか”的回答状況をみると両者の間に統計学的に有意な関連性が認められなかつた(NS)。

26

## 津野町セラバンド体操について

セラバンドの認知度



27

## 地域活動と身体活動・食事・日常生活のできる事との関連③

地域活動	統計学的に有意な関連性が認められた身体活動や日常生活の行動 (O : 75歳以上、Y : 75歳未満)
介護予防のための通いの場	手すりを伝わらず階段昇降できる (O)、椅子から何もつかまらず立ち上がる (O)、15分間歩行できる (Y)、一人で外出できる (O,Y)、固いものが食べにくい (O)、自分で日用品を買える (O)、自分で食事の用意ができる (O,Y)、病人を見舞う (O)、若い人に自分から話しかける (O)
津野町セラバンド体操	東地区 (Y)、西地区 (O) 外出頻度・外出控えない (O)、自分で日用品が買える・食事の用意ができる (O)、本や雑誌を読む (O)、健康に関する記事や番組に关心がある (O,Y)、友人宅を訪問する (O,Y)、若い人に自分から話しかける (O,Y)

28

# 老研式活動能力指標

独) 東京都健康長寿医療センター研究所(旧東京都老人総合研究所)が提案した指標で、手段的自立評価(5項目)と知的能動性評価(4項目)、社会的役割評価(4項目)で構成されている。津野町の介護予防・日常生活圏域ニーズ調査では設問4に盛り込まれている。

29

## 老研式活動能力指標

評価軸	設問項目 (毎日の生活の事について)	回答と点数		
		1点	0点	
手段的自立評価 (0~5点)	バスや電車を使って一人で外出していますか?	できるし、している	できるけどしていない	できない
	自分で食品・日用品の買物をしていますか?	できるし、している	できるけどしていない	できない
	自分で食事の用意をしていますか?	できるし、している	できるけどしていない	できない
	自分で請求書の支払いをしていますか?	できるし、している	できるけどしていない	できない
	自分で預貯金の出し入れをしていますか?	できるし、している	できるけどしていない	できない
知的能動性評価 (0~4点)	年金などの書類が書けますか?	はい		いいえ
	新聞を読んでいますか?	はい		いいえ
	本や雑誌を読んでいますか?	はい		いいえ
	健康についての記事や番組に関心がありますか?	はい		いいえ
社会的役割評価 (0~4点)	友人の家を訪ねていますか?	はい		いいえ
	家族や友人の相談にのっていますか?	はい		いいえ
	病人を見舞うことができますか?	はい		いいえ
	若い人に自分から話しかけることがありますか?	はい		いいえ

## 老研式活動能力指標

= 手段的自立評価 + 知的能動性評価 + 社会的役割評価

評 価 軸	今回の調査で得られ結果 平均値±標準偏差（最小値～最大値）
手段的自立評価 (0～5)	4.7±1.0 (0～5)
知的能動性評価 (0～4)	3.1±1.1 (0～4)
社会的役割評価 (0～4)	3.0±1.2 (0～4)
老研式活動能力指標 (0～13)	10.7±2.6 (0～13)

31

## 回答者の属性と老研式活動能力指標

	性 別		年 齢 群 別			地 区 别		
手段的自立評価	男性	4.6±1.0	***	前期高齢者	4.9±0.5	***	東地区	4.7±1.0
	女性	4.7±1.0		後期高齢者	4.5±1.2		西地区	4.7±1.0
知的能動性評価	男性	3.0±1.1	***	前期高齢者	3.2±1.0	*	東地区	3.1±1.1
	女性	3.2±1.0		後期高齢者	3.0±1.2		西地区	3.0±1.1
社会的役割評価	男性	2.9±1.3	***	前期高齢者	3.1±1.1	***	東地区	3.0±1.2
	女性	3.0±1.2		後期高齢者	2.9±1.3		西地区	3.0±1.2
老研式活動能力指標	男性	10.6±2.7	***	前期高齢者	11.2±1.9	***	東地区	10.8±2.6
	女性	10.9±2.6		後期高齢者	10.4±3.1		西地区	10.7±2.8

32

# 社会活動と老研式活動能力指標①

	ボランティア活動			スポーツ関係			趣味関係		
手段的自立評価	週1回以上	5.0±0.2	***	週1回以上	5.0±0.3	***	週1回以上	5.0±0.2	***
	週1回未満	4.7±1.0		週1回未満	4.6±1.1		週1回未満	4.6±1.1	
知的能動性評価	週1回以上	3.5±0.8	NS	週1回以上	3.4±0.9	NS	週1回以上	3.6±0.8	***
	週1回未満	3.1±1.1		週1回未満	3.0±1.1		週1回未満	3.0±1.1	
社会的役割評価	週1回以上	3.6±0.7	***	週1回以上	3.4±1.0	***	週1回以上	3.6±0.7	***
	週1回未満	2.9±1.2		週1回未満	2.9±1.3		週1回未満	2.9±1.2	
老研式活動能力指標	週1回以上	12.0±1.3	***	週1回以上	11.7±1.6	***	週1回以上	12.2±1.3	***
	週1回未満	10.7±2.7		週1回未満	10.6±2.8		週1回未満	10.6±2.8	

33

# 社会活動と老研式活動能力指標②

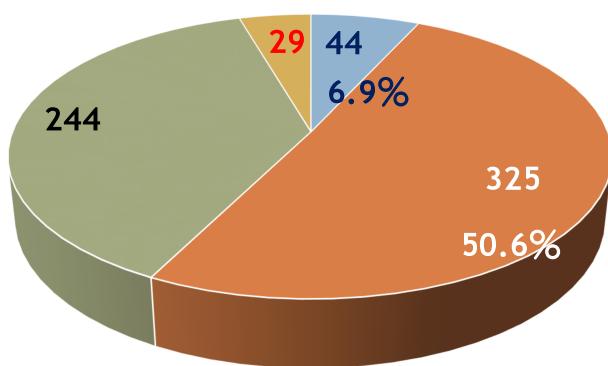
	介護予防のための通いの場			介護予防のための通いの場			収入のある仕事		
手段的自立評価	週1回以上	4.7±0.9	NS	月1回以上	4.8±0.8	***	週1回以上	5.0±0.2	***
	週1回未満	4.7±1.0		月1回未満	4.7±1.1		週1回未満	4.6±1.1	
知的能動性評価	週1回以上	3.1±1.1	NS	月1回以上	3.2±1.1	NS	週1回以上	3.3±0.9	***
	週1回未満	3.1±1.1		月1回未満	3.1±1.1		週1回未満	3.0±1.2	
社会的役割評価	週1回以上	3.1±1.2	NS	月1回以上	3.3±1.1	**	週1回以上	3.3±1.0	***
	週1回未満	3.0±1.2		月1回未満	2.9±1.2		週1回未満	2.9±1.3	
老研式活動能力指標	週1回以上	10.9±2.7	NS	月1回以上	11.3±2.4	*	週1回以上	11.6±1.6	***
	週1回未満	10.7±2.7		月1回未満	10.6±2.4		週1回未満	10.4±2.9	

34

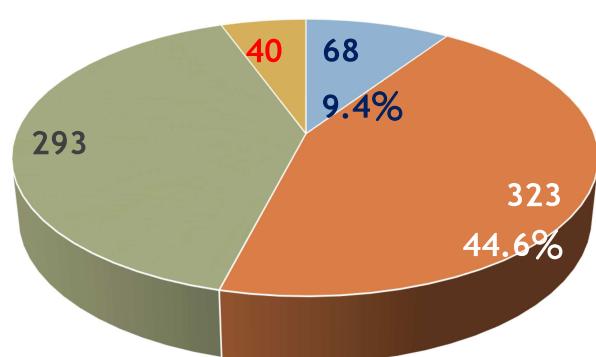
# 住民を地域活動に誘うために

地域住民の有志による健康づくり活動や趣味等のグループ活動などの地域づくりに、あなたは**参加者**として参加しますか？

75歳未満(n=642)



75歳以上(n=724)

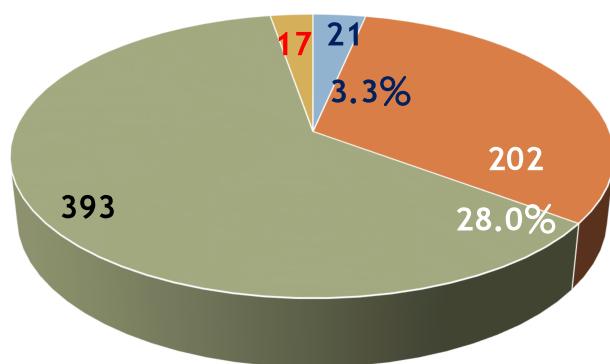


- ぜひ参加したい
- 参加してもよい
- 参加したくない
- 既に参加している

- 是非参加したい
- 参加してもよい
- 参加したくない
- 既に参加している

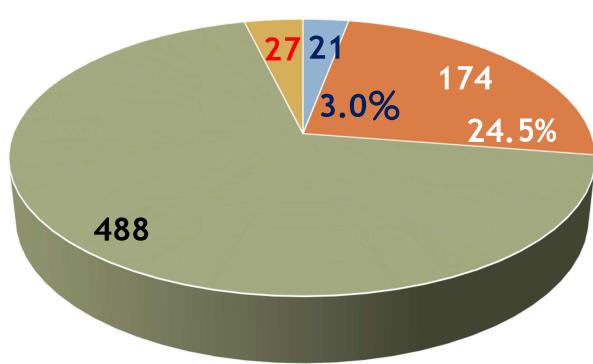
地域住民の有志による健康づくり活動や趣味等のグループ活動などの地域づくりに、あなたは企画・運営(お世話役)として参加しますか？

75歳未満(n=633)



- 是非参加したい
- 参加してもよい
- 参加したくない
- 既に参加している

75歳以上(n=710)

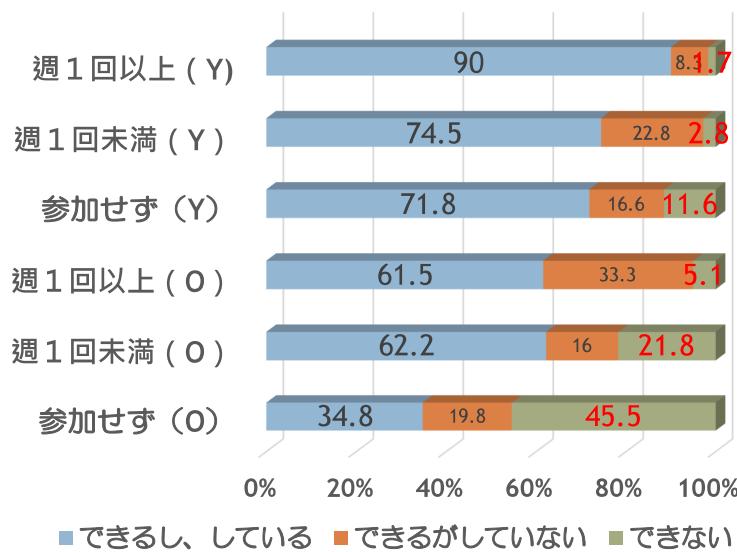


- 是非参加したい
- 参加してもよい
- 参加したくない
- 既に参加している

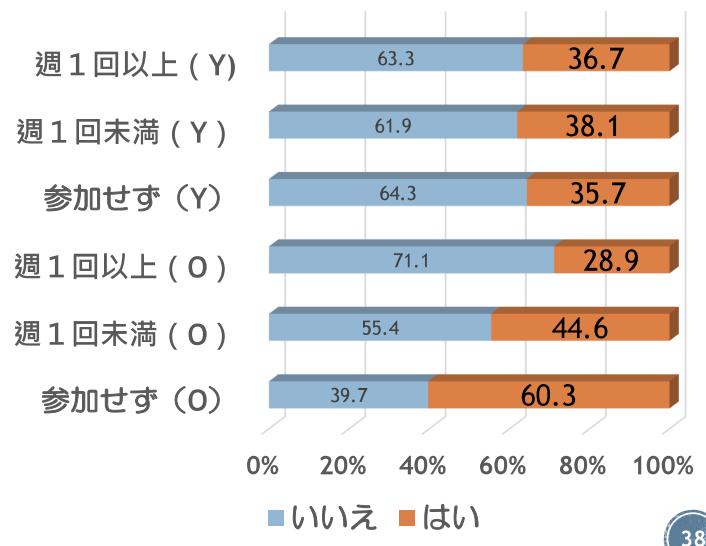
37

## 四つの自発的な地域活動(ボランティア／スポーツ関係／趣味関係／学習・教養サークル)への参加状況と身体活動・毎日の生活

階段を手すりや壁をつたわらず昇れる (p<0.001)



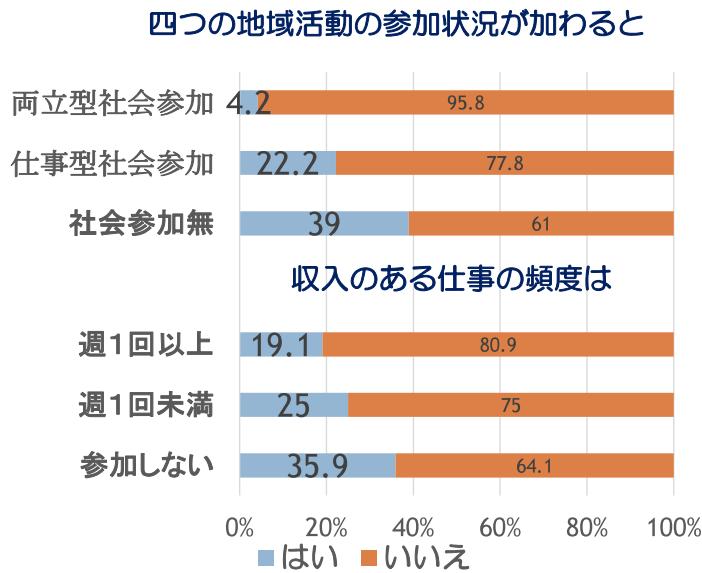
物忘れがある (O: p<0.001, Y: NS)



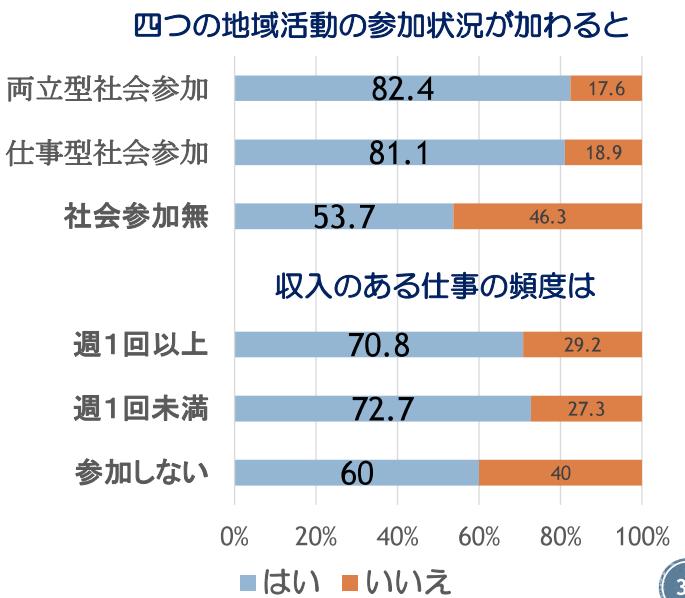
38

# 収入のある仕事に自主的地域活動が加わると

“今日が何月何日か、わからないときがある”  
後期高齢者（75歳以上）



“生きがいがある” 前期高齢者（75歳未満）

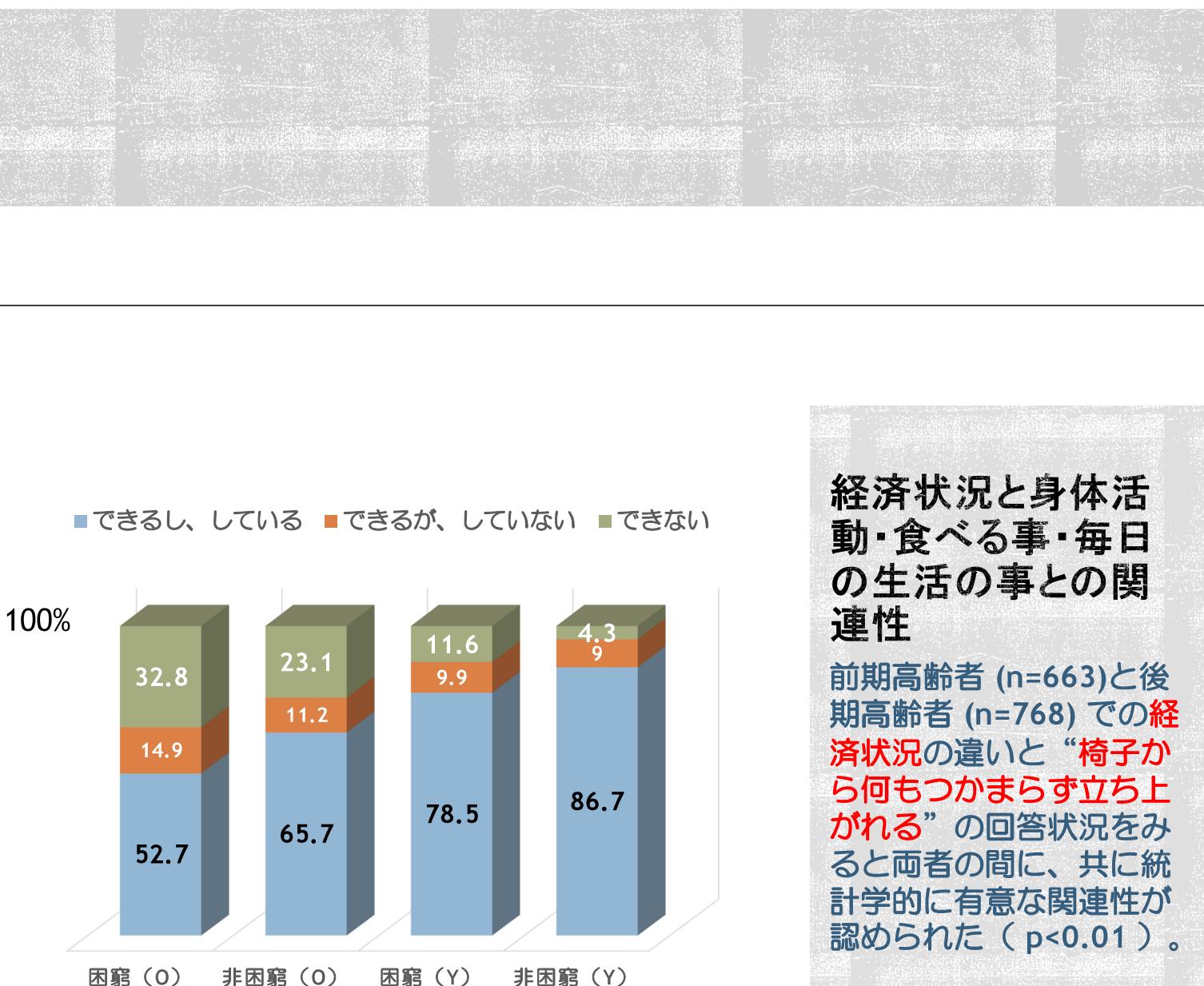


## 四つの自発的地域活動(ボランティア・スポーツ・趣味・学習や教養) への参加状況と属性・身体の動き・食事・毎日の生活等

統計学的に有意な関連性が認められた項目（O：75歳以上、Y：75歳未満）

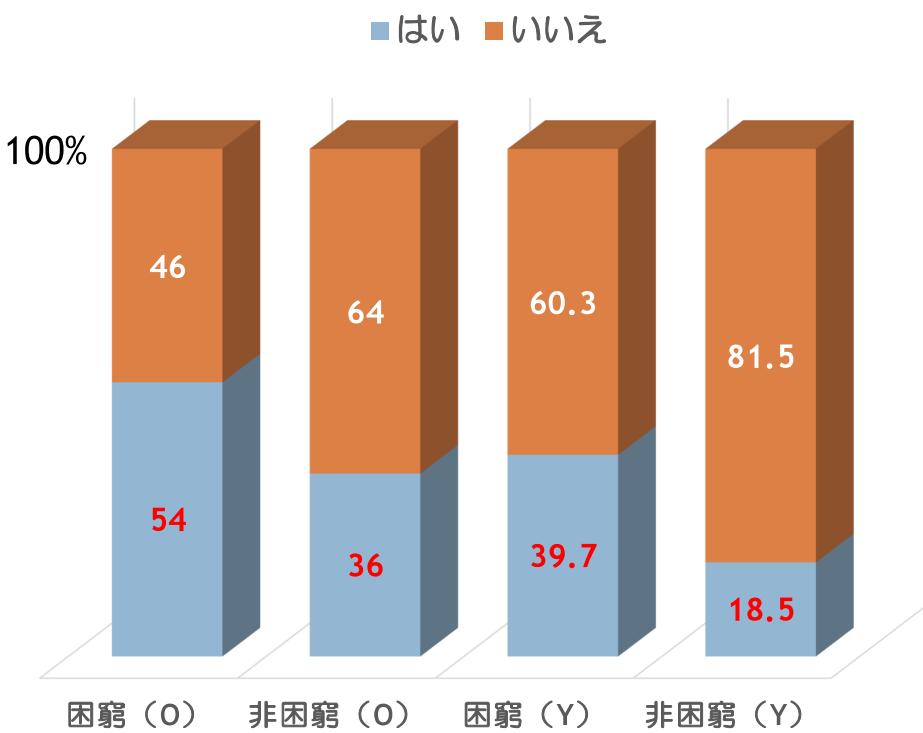
介護・介助の必要性（O）、手すりを伝わらず階段昇降できる（O,Y）、椅子からつかまらず立ち上がる（O,Y）、15分位続けて歩ける（O,Y）、週に外出する頻度（O,Y）、固いものが食べにくい（O,Y）、6か月で2~3kg以上の体重減少がある（Y）、誰かと食事を共にする頻度（O,Y）、物忘れが多い（O）、本日の日付を言えない（O）、バス等を使って一人で外出できる（O）、自分で日用品を買える（O）、自分で食事の用意ができる（O）、自分で請求書の支払いができる（O）、自分で預貯金の出し入れができる（O）、年金などの書類が書ける（O,Y）、新聞を読む（O,Y）、本・雑誌を読む（O,Y）、健康についての記事や番組に関心がある（O,Y）、友人を訪ねる（O,Y）、家族・友人の相談に乗る（O,Y）、病人を見舞う（O,Y）、若い人に自分から話しかける（O,Y）、趣味がある（O,Y）、生きがいがある（O,Y）、健康である（O,Y）、幸せ度が高い（O,Y）、くらしの経済状況（Y）、介護予防のための通いの場（O,Y）、津野町セラバンド体操（O,Y）

## 地域住民の地域活動や 身体活動・食べる事・毎日の生活の事に 影響を与える要因(経済状況といきがい)は?



### 経済状況と身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性

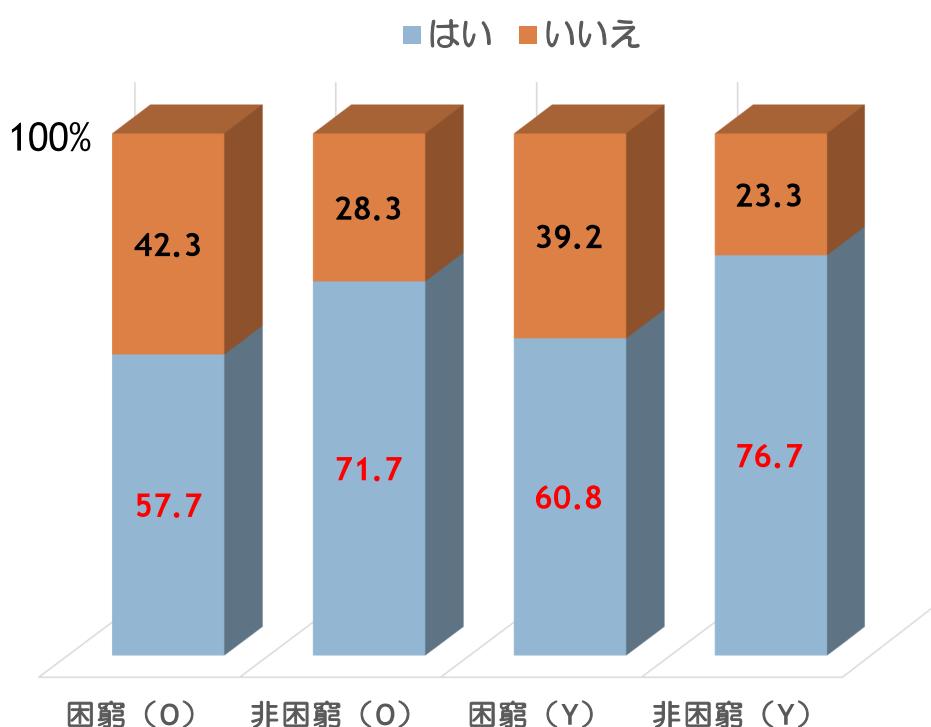
前期高齢者 (n=663)と後期高齢者 (n=768)での経済状況の違いと“椅子から何もつかまらず立ち上がる”の回答状況をみると両者の間に、共に統計学的に有意な関連性が認められた ( $p<0.01$ )。



## 経済状況と身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性

前期高齢者 (n=654) と後期高齢者 (n=744) での経済状況の違いと “半年前に比べて固いものが食べにくくなった” の回答状況をみると両者の間に、共に統計学的に有意な関連性が認められた (p<0.001)。

43

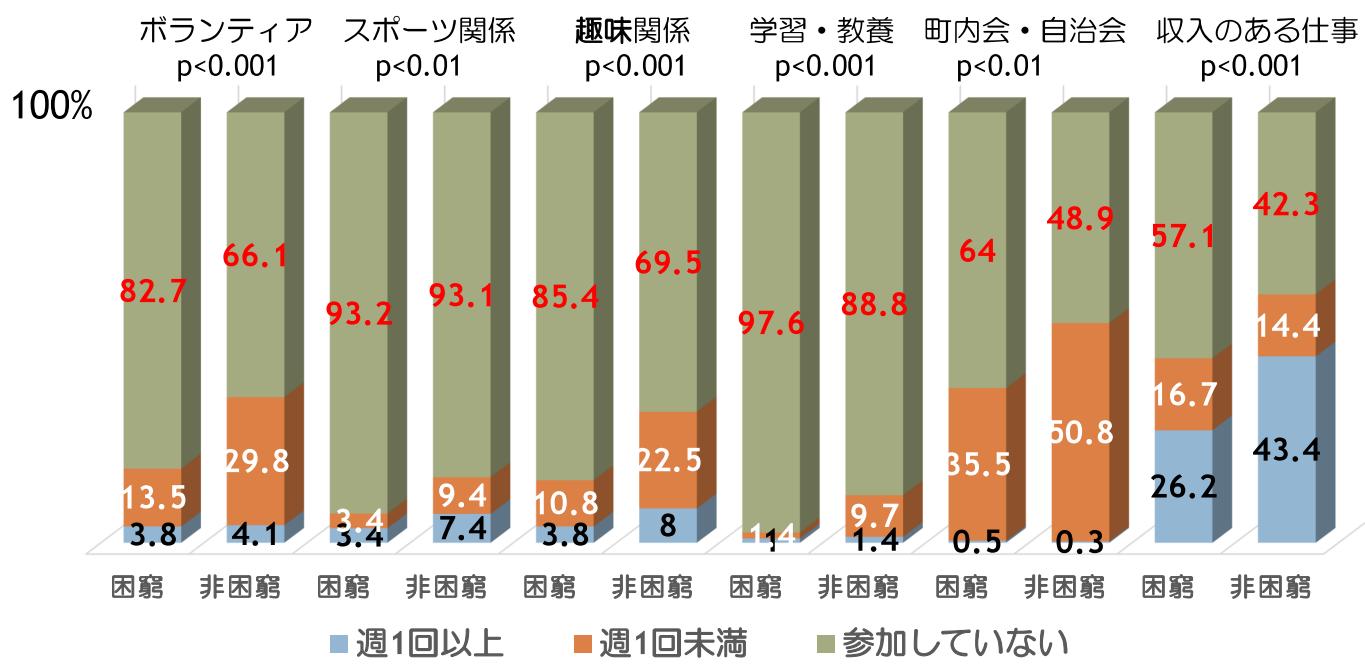


## 経済状況と身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性

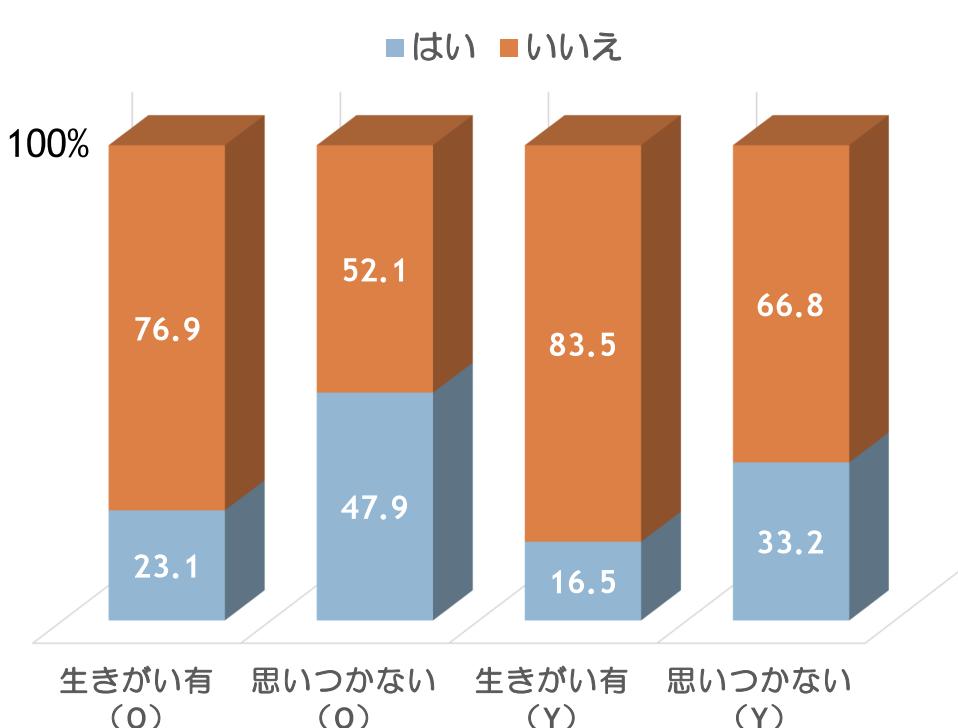
前期高齢者 (n=652) と後期高齢者 (n=724) での経済状況の違いと “趣味はありますか” の回答状況をみると両者の間に、共に統計学的に有意な関連性が認められた (p<0.001)。

44

## 経済状況と地域活動について(年齢群分けせず)



45



生きがいの有無と  
身体活動・食べる  
事・毎日の生活の事  
との関連性

前期高齢者 (n=641) と後  
期高齢者 (n=715) での生  
きがいの有無と “今日が  
何月何日か、わからない  
時がある” の回答状況を  
みると両者の間に、共に  
統計学的に有意な関連性  
が認められた  
( p<0.001 )。

46

## 注目指標とからだの動き・食べること・日常生活でできる事との関連

要因 統計学的に有意な関連性が認められた項目（O：75歳以上、Y：75歳未満）

経済状況	独居（Y）、介護・介助の必要性（O）、持家以外（O）、手すりを伝わらず階段昇降できる（O,Y）、 <b>椅子からつかまらず立ち上がる（O,Y）</b> 、15分間歩行できる（Y）、転倒経験（O,Y）、週に外出する頻度（O,Y）、 <b>固いものが食べにくい（O,Y）</b> 、お茶や汁物でむせる（O,Y）、口が渴く（O,Y）、誰かと食事を共にする頻度（O,Y）、物忘れが多い（O,Y）、自分で日用品を買える（Y）、新聞を読む（O,Y）、本・雑誌を読む（O,Y）、友人を訪ねる（O）、家族・友人の相談に乗る（O,Y）、病人を見舞う（O,Y）、若い人に自分から話しかける（O,Y）、 <b>趣味がある（O,Y）</b> 、生きがいがある（O,Y）、ボランティア活動（Y）、スポーツ関係（Y）、趣味関係（Y）、介護予防（O）、町内会・自治会（O）、収入のある仕事（Y）
	介護・介助の必要性（O,Y）、手すりを伝わらず階段昇降できる（O）、 <b>椅子からつかまらず立ち上がる（O,Y）</b> 、15分間歩行できる（O,Y）、転倒経験（O）、週に外出する頻度（O,Y）、 <b>固いものが食べにくい（O,Y）</b> 、お茶や汁物でむせる（O,Y）、口が渴く（O,Y）、物忘れが多い（O）、 <b>本日の日付を言えない（O,Y）</b> 、バス等を使って一人で外出できる（O,Y）、自分で日用品を買える（O,Y）、自分で食事の用意ができる（O,Y）、友人を訪ねる（O,Y）、家族・友人の相談に乗る（O,Y）、病人を見舞う（O）、若い人に自分から話しかける（O,Y）、趣味がある（O,Y）、ボランティア活動（O,Y）、スポーツ関係（O,Y）、趣味関係（O,Y）、学習・教養（O,Y）、介護予防（O）、町内会・自治会（O,Y）、収入のある仕事（O,Y）

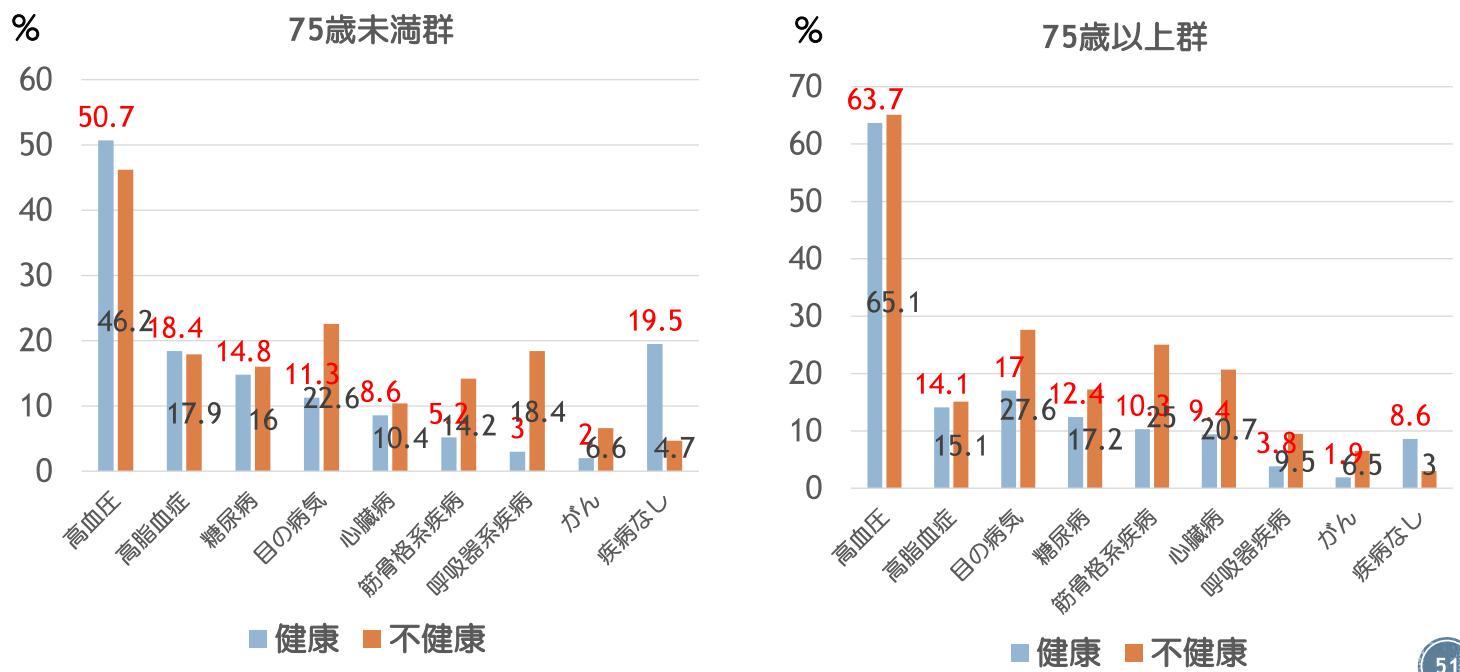


## 経済状況・生きがいの有無と老研式活動能力指標

	経済的状況			生きがいの有無		
手段的自立評価	困窮状態	4.6±1.1	***	生きがいあり	4.9±0.6	***
	困窮状態ない	4.7±0.9		思いつかない	4.3±1.4	
知的能動性評価	困窮状態	2.8±1.1	*	生きがいあり	3.3±0.9	***
	困窮状態ない	3.2±1.0		思いつかない	2.6±1.2	
社会的役割評価	困窮状態	2.7±1.3	***	生きがいあり	3.3±1.0	***
	困窮状態ない	3.2±1.1		思いつかない	2.3±1.4	
老研式活動能力指標	困窮状態	10.2±2.8	***	生きがいあり	11.5±1.8	***
	困窮状態ない	11.1±2.5		思いつかない	9.2±3.3	

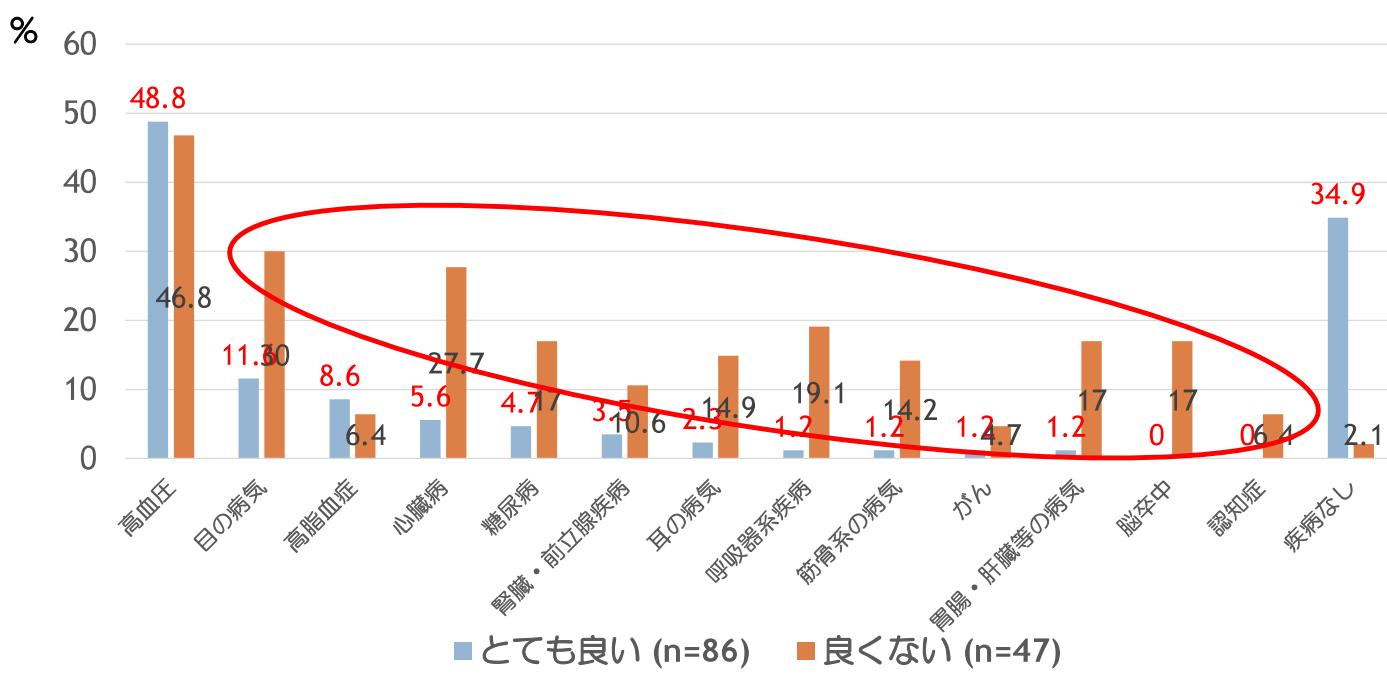


# 主観的健康状態と疾病罹患状況①



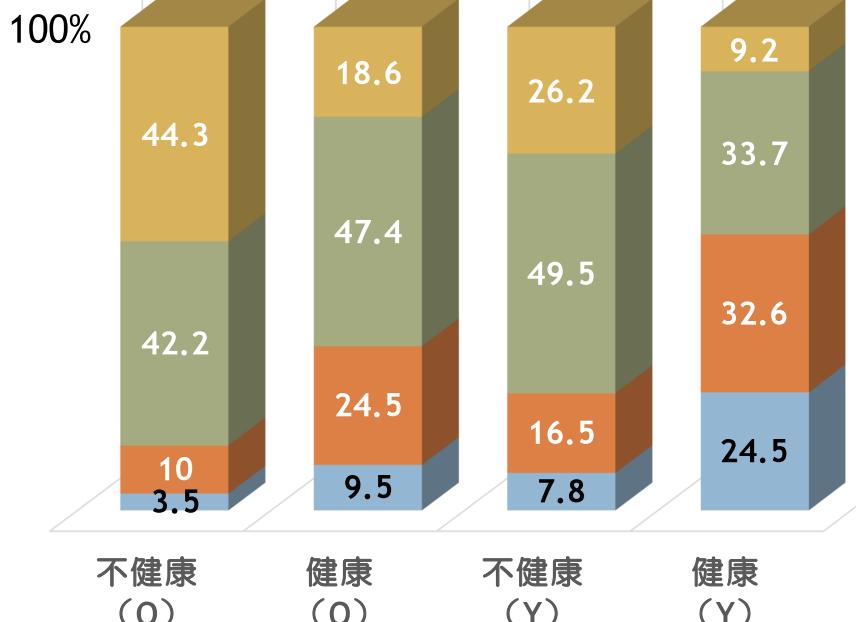
51

# 主観的健康状態と疾病罹患状況②



52

■週5回以上 ■週2~4回 ■週1回 ■ほとんど外出しない

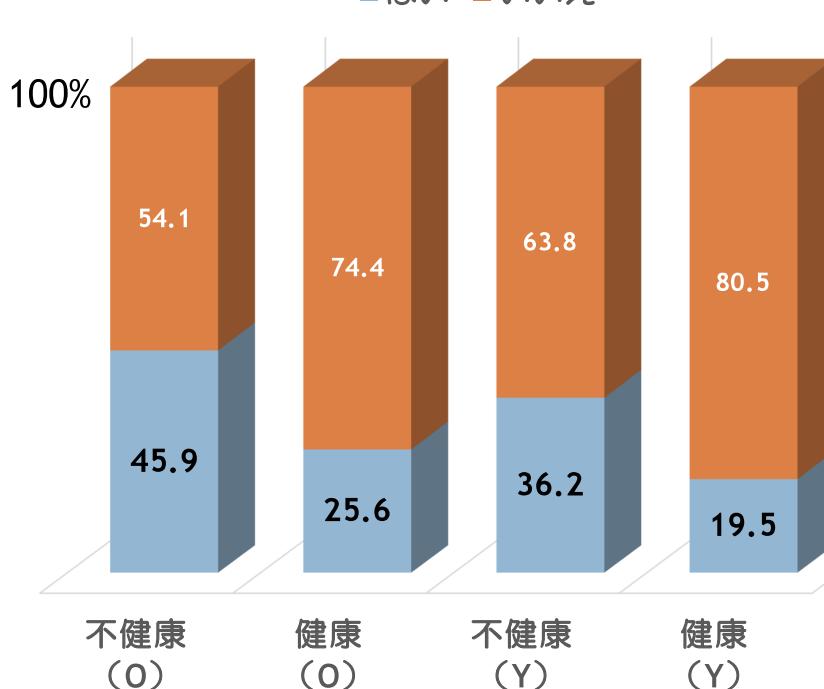


## 健康と身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性①

前期高齢者 (n=660) と後期高齢者 (n=745) での健康状態と “1週間の外出回数” の回答状況をみると両者の間に、共に統計学的に有意な関連性が認められた ( $p<0.001$ )。

53

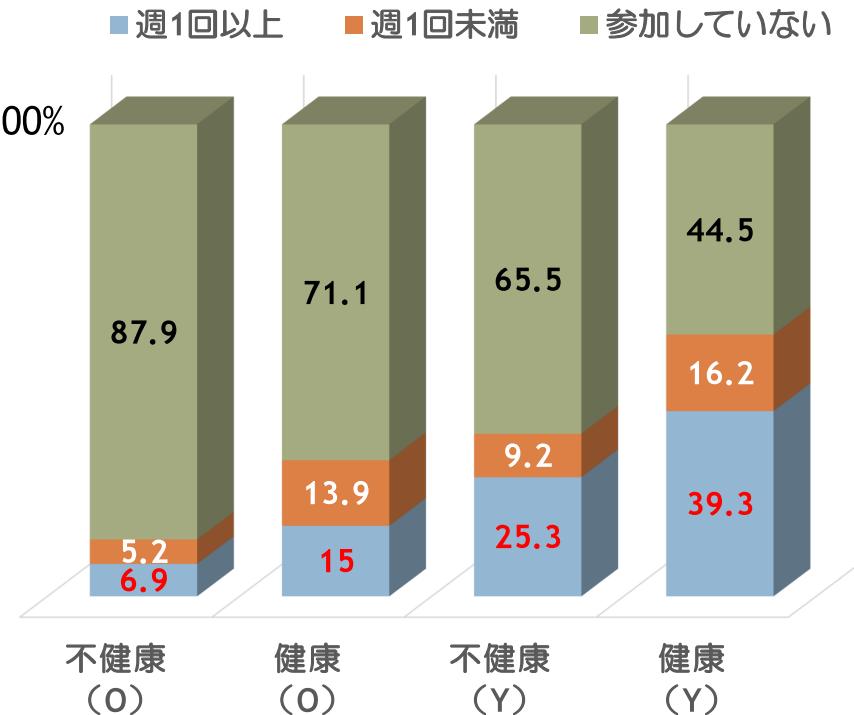
■はい ■いいえ



## 健康と身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性②

前期高齢者 (n=658) と後期高齢者 (n=744) での健康状態と “今日が何月何日か、わからない時がある” の回答状況をみると両者の間に、共に統計学的に有意な関連性が認められた ( $p<0.001$ )。

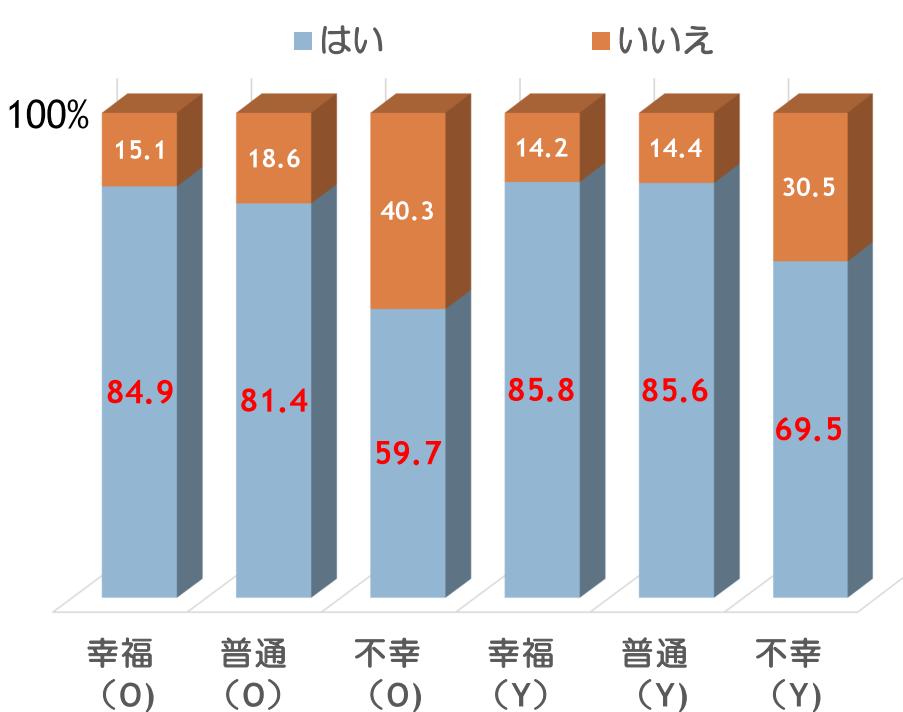
54



## 健康と地域活動との関連性

前期高齢者 (n=581) と後期高齢者 (n=519) での健康状態と“収入のある仕事”への参加状況の回答状況をみると両者の間に、共に統計学的に有意な関連性が認められた (p<0.001)。

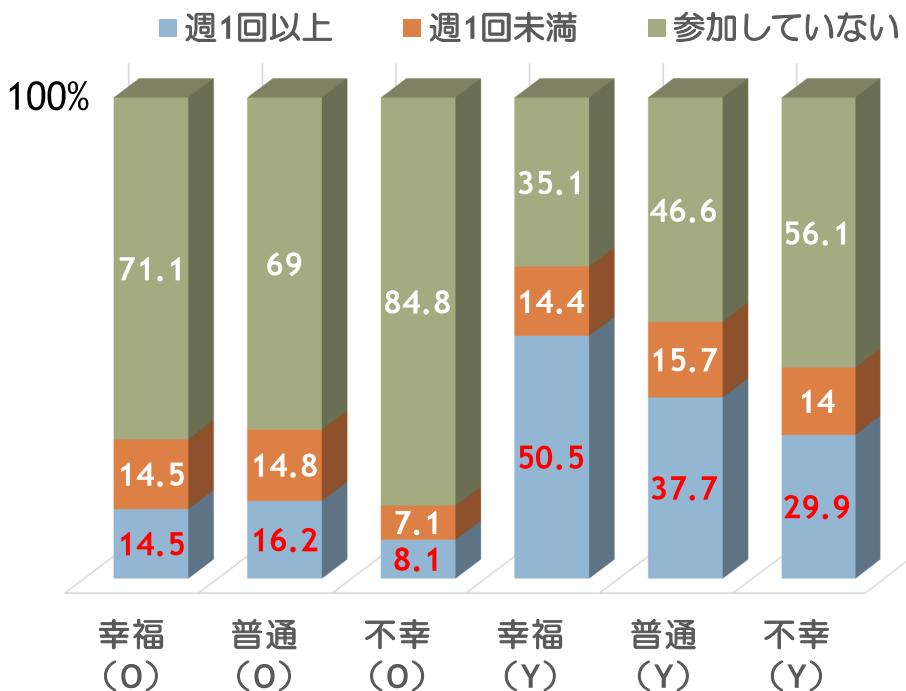
55



## ウェル・ビーイングと身体活動・食べる事・毎日の生活の事との関連性との関連性

前期高齢者 (n=657) と後期高齢者 (n=720) でのウェル・ビーイングと“家族や友人の相談にのっている”的回答状況をみると両者の間に、共に統計学的に有意な関連性が認められた (p<0.001)。

56



## ウェル・ビーイングと地域活動との関連性

前期高齢者 (n=579) と後期高齢者 (n=510) でのウェル・ビーイングと“収入のある仕事”への参加状況の回答状況をみると両者の間に、共に統計学的に有意な関連性が認められた ( $p<0.001$ )。

57

## 健康・ウェル・ビーイングと老研式活動能力指標

	健 康		ウェル・ビーイング			
手段的自立評価	健康である	$4.8 \pm 0.7$	***	6点以上	$4.8 \pm 0.8$	***
	健康でない	$4.3 \pm 1.4$		5点以下	$4.5 \pm 1.2$	
知的能動性評価	健康である	$3.2 \pm 1.1$	***	6点以上	$3.3 \pm 1.0$	***
	健康でない	$2.7 \pm 1.2$		5点以下	$2.8 \pm 1.2$	
社会的役割評価	健康である	$3.2 \pm 1.1$	***	6点以上	$3.3 \pm 1.0$	***
	健康でない	$2.4 \pm 1.4$		5点以下	$2.6 \pm 1.3$	
老研式活動能力指標	健康である	$11.2 \pm 2.2$	***	6点以上	$11.4 \pm 2.2$	***
	健康でない	$9.4 \pm 3.3$		5点以下	$9.9 \pm 2.9$	

58

## 健康・ウェル・ビーイングの指標と各質問項目との関連

指標	統計学的に有意な関連性が認められた項目（O：75歳以上、Y：75歳未満）
健康	介護・介助の必要性（O,Y）、手すりを伝わらず階段昇降できる（O,Y）、椅子からつかまらず立ち上がる（O,Y）、15分間歩行できる（O,Y）、転倒経験（O,Y）、週に外出する頻度（O,Y）、固いものが食べにくい（O,Y）、お茶や汁物でむせる（O,Y）、口が渴く（O,Y）、物忘れが多い（O,Y）、本日の日付を言えない（O,Y）、バス等を使って一人で外出できる（O,Y）、自分で日用品を買える（O,Y）、友人を訪ねる（O,Y）、家族・友人の相談に乗る（O,Y）、病人を見舞う（O）、若い人に自分から話しかける（O,Y）、趣味がある（O,Y）、ボランティア活動（O,Y）、趣味関係（O,Y）、介護予防（O）、町内会・自治会（O）、収入のある仕事（O,Y）
ウェル・ビーイング	介護・介助の必要性（O,Y）、手すりを伝わらず階段昇降できる（O）、椅子からつかまらず立ち上がる（O,Y）、15分間歩行できる（Y）、転倒経験（O,Y）、週に外出する頻度（O,Y）、固いものが食べにくい（O,Y）、お茶や汁物でむせる（O,Y）、口が渴く（O,Y）、物忘れが多い（O,Y）、本日の日付を言えない（O,Y）、バス等を使って一人で外出できる（O,Y）、友人を訪ねる（O,Y）、家族・友人の相談に乗る（O,Y）、病人を見舞う（O,Y）、若い人に自分から話しかける（O,Y）、趣味がある（O,Y）、生きがいがある（O,Y）、ボランティア活動（O,Y）、スポーツ関係（O,Y）、趣味関係（O,Y）、学習・教養（O,Y）、介護予防（O）、町内会・自治会（O）、収入のある仕事（O,Y）

59

60

## 考察と提言

## 調査結果を考察する①

- 津野町では、**ボランティア、趣味やスポーツ関係のグループ、学習・教養サークル**のような住民が自発的に行っている自主的地域活動、**老人クラブ**や**町内会・自治会**のように地域の決まり事や役割・行事に関連した旧来型地域活動、あるいは行政主導で行われている**介護予防のための通いの場**や**津野町セラバンド体操**のような地域活動が盛んに行われている。もちろん、**収入のある仕事**に従事する住民も多く、地域社会とのつながりを持っている住民が多い。
- これらの地域活動の中で**自主的な地域活動（ボランティア、趣味やスポーツ関係のグループ、学習・教養サークル）**や**老人クラブ**や**町内会・自治会**、**収入のある仕事**に週1回以上参加することと、からだを動かす・食べる・毎日の生活において健全でかつ支障のないという回答との間に、統計学的に有意な関連性が認められた項目が多数確認された。この傾向は75歳未満の高齢者より75歳以上の高齢者でその傾向が強く表れていた。

61

## 調査結果を考察する②

- **介護予防のための通いの場**や**津野町セラバンド体操**への週1回以上参加は、自主的地域活動ほどではないが、からだを動かす・毎日の生活に関する一部の質問で健全でかつ支障のないことが75歳以上の高齢者で関連性が確認された。
- 13の質問をまとめた**老研式活動能力指標**を算出し、自主的な地域活動や収入のある仕事への参加度合いと老研式活動能力指標の平均値が統計学的に有意に関連していることが確認できた。しかしながら、**介護予防のための通いの場**への参加度合いにおいて週1回以上の参加では有意差は認められなかったが、月一回以上の参加で関連性が認められた。
- 地域活動に「**是非参加したい**」「**是非企画運営（お世話）したい**」という住民が多く、かれらを地域活動への誘い役として活躍してもらい、既存のある地域活動、あるいは新規の地域活動を活発化させることが期待できる。
- 今回の調査は横断調査であるため、地域活動への積極的参加とからだを動かす・食べる・毎日の生活の向上との因果関係を確定できるものではない。

62

## 調査結果を考察する③

- **現在の暮らしに関する経済的状況**が「大変苦しい」「やや苦しい」とする住民と「ふつう」「ややゆとりがある」「大変ゆとりがある」とする住民を比較すると、経済的困窮を訴える場合、からだを動かす・食べる・毎日の生活に関する質問で、支障や課題を抱えている比率が高いのが確認された。この傾向は75歳以上の高齢者だけでなく、75歳未満の高齢者でも確認され、とりわけ、経済的困窮を訴える独居の75歳未満の高齢者への対応は検討した方が良いであろう。
- 「**生きがいがありますか**」という設問にハイと答えた住民は、からだを動かす・食べる・毎日の生活に関する質問で、健全でかつ支障のないことが確認されただけでなく、地域活動（ボランティア、趣味やスポーツ関係のグループ、学習・教養サークル）や介護予防のための通いや町内会・自治会、収入のある仕事に頻繁（週1回以上）参加しており、積極的に地域との繋がりを保っている比率が高かった。この傾向は75歳以上の高齢者だけでなく、75歳未満の高齢者でも確認された。

63

## 調査結果を考察する④

- **現在の健康状態**に関する設問への回答で「とてもよい」「まあよい」とする健康群と「あまりよくない」「よくない」とする非健康群との比較では、健康群で、からだを動かす・食べる・毎日の生活に関する質問で、支障や課題のないことに統計学的に有意な関連性が確認された。また、地域活動（ボランティア、趣味やスポーツ関係のグループ、学習・教養サークル）や介護予防のための通いや町内会・自治会、収入のある仕事に頻繁に参加している比率に統計学的に有意な関連性を認めた。この傾向は75歳以上の後期高齢者だけでなく、75歳未満の前期高齢者でも確認された。

- **現在の幸せの程度**を0点から10点までの得点で記入する設問に対して、その平均値と標準偏差を参考に幸せ群（8～10点）、普通群（5～7点）、不幸群（0～4点）の三群に分けて解析した結果、幸せ群で、からだを動かす・食べる・毎日の生活に関する質問で、健全でかつ支障のないことが確認されただけでなく、地域活動（ボランティア、趣味やスポーツ関係のグループ、学習・教養サークル）や介護予防のための通いや町内会・自治会、収入のある仕事に頻繁に（週1回以上）参加しており、積極的に地域との繋がりを保っている比率が高かった。この傾向は75歳以上の後期高齢者だけでなく、75歳未満の前期高齢者でも確認された

64

## 今後にもむけて提言する①

- 津野町で行われた「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」の重要な特徴は①悉皆調査である、②極めて高い回収率である、③住民のIDが確認でき、各種の既存データやこれから企画する調査等との紐づけが可能である、ことにある（津野町の強み）。
- 今回実施された調査の解析だけで終わらせることなく、今後実施される「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」に向けてアップデートする。その目的は以下に示した「見える化」でマネジメント・サイクルを回すことにある。
  1. 津野町内を細かい地区に適切に分割して、地区診断のマネジメント・サイクルを回すための条件整備を行う。
  2. 既に入手している住民IDを活用して、地区住民の医療・福祉・生活などに関連した情報を「見える化」し、地区住民の医療・福祉・日常生活面で抱える課題を認識して、解決に向けて手がかりとなる対策（→社会参加）を提案する。
  3. 実行された対策が実践されれば、対策の実施状況とその効果を検証・評価し、地区住民の健康やウェル・ビーイングに関連したデータなどの維持・向上につながっているのかを確認することで、地区ごとの診断が可能となる。

65

## 今後にもむけて提言する②

- 津野町の地域活動は社会参加という観点からその機能を十分に果たしていると評価でき、既存の地域活動のメニューも活性化に係る情報を、住民の方々と共有することで、医療・保健・福祉・交通・住宅などの住民生活に密接な分野で「津野町民とその家族の健康とウェル・ビーイング」に貢献することを目指す。
- その際には、地域の住民がより生き生きと活発に、且つ安全に安心して暮らせるように、津野町全体の特性を考慮した地域活動、あるいはミクロな地域性、すなわち、文化・習慣・産業を踏まえた地域活動を地域住民に提案し、住民参加を促す。
- 地区住民の医療・福祉・生活などに関連した情報を「見える化」し、今後実施される「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」などの各種調査、住民の医療費・介護費用、保健・医療・福祉に係る在宅支援サービスの住民ニーズなどを突合することで、津野町民やその家族の健康・ウェル・ビーイングの維持・向上に寄与することができる、信頼性の高い健康情報DXを構築することが可能となる。
- 上記の要件がそろえば、住民や行政、教育・研究者などにとって付加価値の高く、かつ、科学的エビデンスを提供できる、津野町スタディとなる。

66